

炎夏解暑纳凉 这些雷区 要小心

记者 刘威

酷夏难熬，人们总是想尽办法防暑纳凉，但有些看似“解暑”的做法，不仅无法真正解暑，还可能伤了身体。本期，就请银川市第一人民医院中医科主任王晓丽说说常见的纳凉解暑误区，帮你避开雷区，健康舒适过夏天。



误区1 高温天躲在屋里就不会中暑

夏季炎热，中暑多发。只要不出门就能远离中暑？不一定！中暑不只是在户外暴晒后才发生。在通风不良的室内闷热环境下，空气中二氧化碳浓度升高，氧气供应不足，易出现头痛和头晕等症状，这就是我们常说的“室内中暑”。体弱多病者、老年人，更要警惕“室内中暑”。

正确做法

高温天，应监测室内温度、湿度，适度通风或使用空调等制冷设备。一般情况下，夏季家中湿度以30%~50%为宜，居室适宜温度在21℃~32℃之间。使用空调时也不要一直紧闭门窗，要注意开窗通风，保证室内能进入一定的新鲜空气。

误区2

空调开得越低越爽

夏天，不少人喜欢把空调调到20℃以下，觉得这样才够凉爽。但空调温度太低，身体突然从高温环境进入“冰窖”，血管会快速收缩，容易头痛、关节疼，免疫力也可能下降，一不小心还容易感冒。还有不少人夏天贪凉，长期对着风口直吹，不但容易感冒，还有“面瘫”风险。

正确做法

一般成年人在空调房内最适宜温度为25℃~26℃，体弱者27℃~28℃，室内外温差最好不超过8℃。另外，使用空调时，最好将空调出风口导风板向上调整约45度，让冷气先吹向天花板再自然均匀沉降，避免冷风直吹人体。

误区3

清热就要猛吃苦味食物

“夏吃苦，胜进补”的说法由来已久，许多带有苦味的食物具有清热消暑、清心降火的功效。有些湿热、阴虚体质的人群，夏季确实爱上火，需要适当清火，可适当吃些苦味食物，比如莲子心、苦瓜、莴笋等。但平时大便稀溏、小便清长、面色晄白、手脚冰凉的人大多属阳气不足或脾胃虚寒，就不宜多吃苦味食物了。

正确做法

夏季清热适合吃点什么？夏季适合以辛凉甘寒的食物为主，辛凉的药物如薄荷、连翘、金银花等，甘寒的有西瓜、芦根、荸荠等，这些药物或食物能够清热养阴，去火而不伤身体。

误区4

绿豆汤当水喝

夏季炎热，最受欢迎的饮品一定少不了绿豆汤。有些人了解暑，甚至每天直接拿绿豆汤当水喝。但是，属于寒凉体质的人，易出现四肢冰凉、腹胀、腹泻便溏等症状，不宜多喝绿豆汤，否则会加重症状，甚至引发其他疾病。

正确做法

即便是健康人群，也不建议天天喝绿豆汤，一般成人一周喝2至3次，每次一小碗即可。

误区5

“牛饮式”补水

夏日炎炎，常常一走动或一运动就会大汗淋漓。出汗后多喝水是好事。但有些人喝水时，习惯捧起一大杯水“牛饮”，这样反而会使水分在体内短时间内堆积，不利于吸收，导致中暑。

正确做法

夏季饮水应该遵循少量多次的原则，每次不超过200毫升为宜，建议小口地喝。一般情况下，10℃~20℃的水更适合夏季饮用，既能起到解渴降温的效果，又不会刺激消化道黏膜。

误区6

中暑就喝藿香正气水

夏天出现中暑症状后，不少人首先会想到喝点藿香正气水。其实，长时间暴露在炎热户外而引起的中暑，并不适用藿香正气类药物，藿香正气水主要用来治疗“暑湿”所致的中暑、感冒和肠胃疾病等。

正确做法

中暑后应尽快远离高温环境，先物理降温再吃药。防暑药只能缓解轻度中暑症状，严重者要早送医院治疗。

本版制图：蔡廷