

夏天已经来了,随着温度越来越高,很容易出现中暑的情况,轻则头晕眼花伴有耳鸣、心悸、恶心呕吐、多汗等症状,重则引起昏厥休克,对生命安全有很大的威胁。预防高温中暑,健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要。下面这些避暑方法赶紧用起来吧!

夏季避暑大招16法

1、保证充足的睡眠

容易中暑的人是因为抵抗力低下,而抵抗力低下在很大程度上是因为睡眠不足引起的。因此,在夏季想要防暑,最好能够有充足的睡眠。

2、多吃降暑水果汤汁

水果果汁是夏季最常用的降暑饮品,备受广大朋友的喜爱。小编建议大家,在自己家的冰箱里放上一些降暑的水果汤汁,热的时候喝上一些,有助于抵抗高温。

3、多喝水补充水分

夏季气温较高,此时就容易出现中暑的现象,人体内的水分就很容易蒸发流失,因此,夏季一定要常喝水,确保身体内的水分充足。同时,建议少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,矿泉水或低糖汽水是最好的选择。

4、少吃多餐

一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生的代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多。

5、吃辛辣食物

医生认为,尽管大热天里吃这些东西难以想象,但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,促进血液循环,导致大量出汗,这些有助于降低体温。

6、水果蔬菜要多吃

水果蔬菜都是比较容易帮助降温的食物,夏季要加大这些物质的摄入,这样就可以降暑。

7、注意防晒遮阴

如果实在没办法要外出,那么最好走有树阴的地方,或者如果条件允许,最好带上遮阳伞,防止太阳的直射。

8、合理的室内降温处理

现在家庭条件都好起来了,家家户户都有风扇或空调了。到了夏季,待在家里的时候完全可以打开这些降温设备,以免中暑,但不要将温度调得过低,以免出现副作用。

9、温水冲澡

最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行。

10、避免剧烈运动

剧烈活动将激活身体能量,增加内部温度。

11、使用冰袋

可重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具,里面预充的液体有降温效果。

12、选好枕具

使用羽毛或绒毛枕头,枕套最好是棉质的,合成纤维的枕套会积累热量。

13、日间小睡

研究表明,人体对“白日梦”的反应之一就是降低身体温度。

14、喝菊花茶

菊花茶能够降温醒脑。

15、凉水冲手腕

每隔几小时用自来水冲手腕5秒,因为手腕是动脉流过的地方,这样可降低血液温度。

16、尽量减少外出的时间

夏季想要防暑,最好的方法就是待在家里,尽量不要外出晒太阳,毕竟外面的气温会比家里的气温高很多。



赶紧用起来
夏季避暑大招看这里



特殊人群的
防中暑大法

户外工人、女性、老人和小孩成为预防高温中暑的特殊人群。对此,医生特别提供了预防中暑的方法。

户外工人:

医生建议,户外工作应合理安排劳动时间,室外作业要抓住早晨或傍晚的凉爽时段,中午12点到下午4点温度最高,要减少暴晒时间。必须工作时,持续时间不宜过长,每两小时要去阴凉地稍作歇息。露天作业要戴宽檐帽,防止太阳直射头部,外出时最好穿棉、麻类的浅色长袖衣服,少穿化纤类服装,以免大量出汗时不能及时散热。有些人喜欢脱光上衣做事,实际上不但不凉快,反而会因紫外线照射晒伤。中暑常常是体液和体钠丢失过多引起,应根据气温的高低,每天喝1.5至2升以上的水,高温作业者出汗较多,应多喝糖盐水、茶水和其它含盐饮料,及时补充体内水分和盐分的消耗,以防脱水引起痉挛。此外,应携带人丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等常规的防暑降温药品,可预防性服用或在出现轻微症状时服用。

城市女性:

出门记得要备好防晒用具,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒霜;带上充足的解渴的饮料。此外,防暑降温药品一定要备在身边,以便应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,尽量选择透气性好的浅色衣服。

老人小孩:

早、晚开窗通风,经常向地面洒水,设遮阳窗帘;空调温度以不低于25℃为宜,室内外温差不要超5℃,以免一旦外出造成身体不适。出门要戴遮阳帽或撑遮阳伞。高温时应避免外出。

此外,不管老人还是小孩,都应该多喝绿豆汤、冬瓜汤等解暑,也可以用荷叶或者蛇舌草煮水喝,都可以祛热消暑。莲花泡茶效果也不错。

夏日最佳食谱

医生和营养专家提供了一些最佳食谱,有助于安度苦夏。

最佳调味品:食醋。

酷热出汗多,多吃点醋,能帮助消化和吸收,促进食欲。同时吃点醋有助于解除疲劳,保持充沛的精力。

最佳蔬菜:苦味菜。

夏季气温高,湿度大。吃点苦味蔬菜大有裨益,苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜等都是避暑佳品。

最佳汤肴:番茄汤。

夏令多喝番茄汤既可获得养料,又能补足水分,一举两得。

最佳肉食:鸭肉。

鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料,而且能防疾病。

最佳饮料:热茶。

夏天离不开饮料,首选饮料既非各种冷饮制品,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶,既解渴又解乏。

最佳食材:苦瓜。

有人把西瓜当成夏日解暑的珍宝,其实从理论上说最开胃爽口、祛暑清心的瓜类食品却是苦瓜。我国民间自古就有“苦味能清热”“苦味能健胃”的经验之谈。中医认为,苦瓜味苦、性寒冷、能清热泻火。苦瓜的微苦滋味,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑,因此,夏食苦瓜正相宜。用鲜苦瓜捣汁或煎汤,对肝火目赤、胃热烦渴、胃脘痛、湿热痢疾,皆为辅助食疗佳品。苦瓜泡制的凉茶,饮后消暑怡神。

最佳常用药:人丹。

人丹主要成分是薄荷冰、滑石、儿茶、丁香、木香、小茴香、砂仁、陈皮等。具有清热解暑、避秽止呕之功效,是夏季防暑的常用药。它主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等症。此药能促进肠道管蠕动,缓解肠痉挛。中暑、急性胃肠炎、咳嗽痰多者服用为宜。

此外,医生还推荐了一个最佳保健措施:起睡定时,夏天日照时间长,天亮得早而黑得晚。因此,人们的起居和作息时间,应随之作相应的调整,以迟睡早起为佳。

