

酷夏来袭,不仅各种冷饮汽水、雪糕冰棍大受欢迎,冰箱里隔夜好几天的糟虾、糟鸡翅也让人爱不释手,空调、风扇几乎全天候开着,还有人喜欢运动后冲冷水澡图个凉快。面对这些消暑误区,专家给出了许多出人意料的答案……

告别夏季最伤身的7件事

□ 上海中医药大学附属岳阳医院中医内科主任医师 陈咸川



最伤身的事之饮食篇——

伤身一： 喝冰水、绿豆汤解暑

很多人大汗淋漓时最喜欢喝一瓶冰水,让自己来个“透心凉”。而另一个事实是,夏天光临医院门诊部最多的是腹泻的病人,其中有不少就是因为喝了冰镇饮料。此外,常有些老人仅仅喝了常温绿豆汤就会感觉浑身不适拉肚子,其实这两种情况是有区别的。

专家分析:喝冰水不解暑

夏天喝冰水未必会直接导致腹泻,但同样的,也不能

做到真正解暑,充其量只能感到一时舒爽。正确的办法应该是喝常温、甚至温度偏高的水,让身体正常出汗,出汗后的舒适度会明显高于喝这些冰镇饮品。

而喝了绿豆汤就拉肚子的人,多是由于其体质脾胃虚寒导致,由于绿豆汤本身是寒性的,与其体质相冲,导致腹泻。值得提醒的是,如果一个人经常有神疲、乏力、气短、易出汗、进食后易感腹胀、舌头颜色淡、舌边有齿印等表现,那么就很可能是脾胃虚弱体质,这类体质的人是不适合喝绿豆汤的。

伤身二： 夏天吃火锅,太燥

火锅是一种受到全国人民喜爱的

美食,即使是在炎炎夏日,也有越来越多的人偏爱吹着空调吃火锅的快感。但也有一部分人认为:天气已经这么炎热,再吃火锅会太燥,对身体不好。

专家分析:“以热制热”有一定道理

人们的饮食选择会根据温度变化,比如冬天吃一碗蹄膀汤可以起到温补作用,但同样的饮食放在夏天则会让很多人感到过于油腻。但其实这类食物在夏天并不是绝对的禁忌,因为人体在气温高的时候消耗也会变大,需要大量能量补足身体的流失以达到体内能量平衡。但反季节火锅也是因人而异的,有些人吃火锅,出一身汗感觉畅快,有助于排毒。也有人在夏天吃了火锅很不适应,四肢发软。所以最重要的还是要根据体质自行选择。

夏季饮食建议:

1、怎么喝水:缺水会使血粘度提高,从而引发心血管疾病,对老年人威胁尤其大。夏季补水应注意提前补水,定时补水,在不口渴时就适当补充水分,既可避免缺水给健康造成不良影响,又可以促进身体的代谢和废物排出。

2、怎么吃水果:夏天补充维生素可以增强体质和耐热力,建议多吃些百合、莲子、山药、西瓜、梨等新鲜果蔬,既可以吸收多样的果蔬带来的丰富营养,又不至于让胃负担过重,也能很好地补充身体在炎炎夏日流失的水分。

3、怎么吃肉:虽然夏天提倡吃得清淡,但夏季体能消耗很大,因此必要的蛋白质和脂肪补充也是必需的,从而保持体内能量平衡。

最伤身的事之运动篇——

伤身三： 夏天减肥更容易

“四月五月不减肥,六月七月徒劳悲”,不少人为了自己的美好身材,减少“伤悲”,弥补春天的不努力,喜欢在夏天顶着大太阳减肥。他们的理由也很简单:夏天天气热,容易出汗,减肥比较容易。

专家分析:夏季运动应控制时间

中医养生讲究“平衡”。夏天固然是需要出汗的季节,但凡事不能过度,应该避免长时间大量的出汗,不然就会损伤元气,对身体造成伤害。即使想要减肥,也应避免在正午运动,因为此时气温高、日照强,在此时运动会使人体大量出汗,消耗人的“正气”,导致心气不足,违背了中医夏季养心的理论。

在夏季运动之前10分钟~15分钟,要适当喝水,大约控制在450毫升~600毫升左右。运动时每10分钟~15分钟,要再饮150毫升~240毫升的水,即使不渴也要喝,以蜂蜜水加点盐为最好。如果运动超过1小时喝甜味饮

料补充糖分也是必须的。

伤身四： 运动越强减肥效果越好

不要以为像跑5000米这样的剧烈运动就是最好的减肥方法。夏季温度较高,加上运动效果,可能会让人一时间能瘦下来,但身体吸收的阳气过多也可能出现不适的症状。

专家分析:日常锻炼效果佳

多注意日常的小锻炼,例如选择走楼梯而少乘电梯,久坐了就多去倒杯水,其运动效果未必就比剧烈运动差。每个人可根据自己的年龄、体质、疾病的轻重不同,摸索出适合自己的运动量。总的原则是以不疲劳、每次活动自觉微微出汗为宜。

在锻炼过程中,若感到肝区部位胀痛、全身乏力不适,应停止运动,平卧休息,增加肝脏血流量,以减轻肝脏的负担。运动后如果食欲好转,身心愉快,乏力减轻,肝功能改善,则可在此基础上量力而行地

增加活动量。

伤身五： 冷水洗澡有益健康

不少人认为夏季运动过后,洗冷水澡好处多多,可以降温、增强体质,这是真的吗?其实不然,洗冷水澡也要看自己的体质!

专家分析:洗澡也需辨体质

对于习惯用冷水冲凉的人来说,洗冷水澡对增强体质,提高健康水平和防病治病有很多的好处。但如果平时不习惯洗冷水澡,在激烈运动后,大汗淋漓时用冷水洗澡可能会造成不良的后果。因为人在出汗时,皮下血管扩张,毛孔放大,血液循环加快,如果这时突然用冷水洗澡,皮下血管会立刻收缩,汗毛孔随即关闭,汗腺的分泌也立即停止,身上散热的渠道便堵死了。一旦体内的热量不能继续散发,人便会感到皮肤发热,容易患感冒或其他疾病。而且盲目用冷水冲凉,可能会造成脸上的油和身体上的汗遇冷水后凝固,这样的澡相当于没洗,甚至



可能会引发粉刺和痱子。

夏季运动建议:

1、运动时间:好的减肥方法绝对不会建议你在中午10点到下午4点之间进行剧烈运动。运动应选择在早晚,微风习习的时候,且时间不能过长、避免大量出汗。

2、运动选择:在夏季做一些舒缓的运动,例如散步,其实迈开双腿,你就自然融入了健身大军。如果觉得不够,清晨可以打打太极拳,晚上还可以约朋友一起打羽毛球。

3、运动过后洗澡:正确做法应该是洗温水浴,因为洗温水浴散热更快,而且浴后会让人感觉通体清爽。

最伤身的事之睡眠篇——

伤身六： 只有开空调才能睡得好

很多人在夏天会遇到睡眠上的问题,其中之一就是难以入睡。打开空

调就是一种改变室内温度,让人安然入睡的方法之一。但空调到底应该开到多少度才好?

专家分析:空调温度不宜过低

夏季空调究竟应该开多少度?不同人可能归有不同的答案,但有一点是肯定的:空调温度绝不是越低越好。专家推荐一般以26摄氏度左右为宜,根据外界温度不同,室内空调温度也应做相应调整,设定温度以比外界低8摄氏度~10摄氏度为宜。

比如,当外界温度是36摄氏度时,室内空调温度就应保持在26摄氏度至28摄氏度的区间内。这样的温差不仅有助于使人感到凉爽,安然入睡,又能避免因从室内到室外,或从室外到室内温差过大而使人产生的不适感。

伤身七： 晚上熬夜看比赛,白天补觉

第31届夏季奥林匹克运动会在里约热内卢如火如荼地进行着,应接不暇的比赛简直就是体育爱好者的盛宴。而和里约之间11个小时的时差,让爱好者们不得不开启“夜猫子模式”。半夜看比赛,睡不饱的

觉只能早上补回来啦。

专家分析:睡眠不足危害大

对普通人来说,半夜看比赛之后白天抽时间补觉在短期内是可行的。但对原本就有一定程度睡眠障碍的人来说,这种方法就行不通了。半夜起来看比赛会打乱人的生物钟,正常人如果一段时间处在这样的生活节奏中,也容易出现焦虑、失眠、记忆力减退、精神抑郁等症状,如果这种疲劳持续更长时间,身体就可能会出现低烧、咽喉肿痛、注意力下降、记忆力减退等症状。对有睡眠障碍的人来说,这些症状会进一步加重,甚至可能引发抑郁症,要把自己的生物钟“拨乱反正”也比普通人更加困难,因此对这些人来说,熬夜看比赛是不合适的。

夏季睡眠建议:

1、凌晨比赛,先睡一会儿
熬夜看比赛切记不能过度,如

果比赛时间在凌晨,可以先睡一会儿。举例来说,如果比赛时间在凌晨1点~3点,那么晚上9点可以先睡并定好闹钟,保证大约4小时的睡眠,3点比赛结束后也可以继续睡,这样一来即使第二天上班,累计也能睡7小时左右,虽然睡眠被中断,但至少睡眠时间有所保证。

2、周末补觉

如果第二天有重要活动,如参加考试、竞赛、表演、主持重要会议、长途旅行等,应尽可能保证睡眠时间,前一天的熬夜比赛不看也罢。此外,周末可以进行一次“休整”,放松心情,有助于提高自己的睡眠质量,减轻熬夜带来的不良影响。

3、及时去医院,请医生帮忙

数据表明,现代都市中有1/4的人不同程度上存在着包括难以入睡、易惊醒、睡眠质量差等各种各样的睡眠障碍,如果你感到自己就是其中之一,也不妨前往医院就诊,请专家给出有针对性的意见,改善你的睡眠质量。

