

伏天养生牢记这些秘诀

伏天,随着气温节节攀升,各种健康问题也接踵而来,如何能够健康、安全地度过这段时间?专家教您六个防暑降温妙招。

风扇,降温要比空调好

空调可以迅速降温,但常吹空调会影响人体排汗功能。排汗是人体自我调节的降温过程,长期待在空调房中,人体对温度的调节能力就会降低,中枢调节能力下降,会引发各种不适。因此,最好少开空调,用风扇来降温。还可以多开窗,加速空气流通也有助于降温。还需要提醒的是,即使吹空调,也不要整日整夜地吹,可以开一会儿再关,温度也不要调太低,保证室内外温差不要超过8℃。

绿茶,补水同时能去火

伏天气温高,人体容易脱水,因此补水时,可以选择喝点绿茶。绿茶不仅有清热去火的功效,其中所含的多种维生素和矿物质还可以对人体流失的电解质进行迅速补充,进而维持体液的动态平衡。此外,绿茶能够消除倦意,提神醒脑。同时,也可以喝点淡盐水、吃西瓜等方式来补充水分。

棉质衣裤,排汗能力强

棉质衣服不仅舒适、柔软,吸汗能力也强。所以,伏天穿棉质衣服可以加速吸收身体排出的汗水,迅速带走体内热量,从而达到降低体温的效果。需



要注意的是,衣服不宜太紧,宽松的衣物也能让汗液迅速离开体表。深色衣服吸热能力强,可以选择颜色较浅的衣服,如白、浅黄、淡粉、浅蓝等颜色。睡觉时,不要赤膊,要身穿睡衣,这样可以护好腹部,防止“风邪”进入体内,伤及脏腑。此外,不是穿得少就一定凉快,当温度高于37℃的时候,皮肤反而不能散热,还会吸收外界的热量,所以,夏季男性不要赤膊出门,女性也不要穿过短的裙子。

绿豆,祛湿又健脾

伏天湿热较重,容易导致脾虚,要注意健脾护脾。饮食应以清淡为主,绿豆有健脾的功效,可以适当喝些绿豆粥。绿豆煮汤有消暑益气、清热解毒等食疗功效,对于轻度中暑,头昏头痛、胸闷气短、无汗烦热等症状具有较好的治疗作用。此外,应适当多吃些蔬果。

温水澡,消暑胜过冲凉

天气热,不少人会选择直接用凉水洗澡降温,其实这并不是正确做法。伏天气温高,人体毛孔处于张开状态,代谢速度也较快,直接冲凉,会导致皮肤表面温度骤降,毛孔关闭,血管骤缩,体热无法散出。洗完不仅不能起到解乏的作用,还可能让人四肢无力、肩膝酸痛,甚至诱发关节炎和慢性肠胃炎。因此,伏天最好还是洗温水澡,水温在35℃~37℃最佳。

游泳,最避暑的锻炼

常说的“夏练三伏”,并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。夏天人体能量消耗大,最好进行一些“低调”的运动,既能起到锻炼效果,又不至于出现不适。这里推荐游泳运动,因为水的散热能力比空气高出数倍,游泳时人体能够保持体温恒定,不易中暑。此外,夏季在运动时间上也要有讲究。在气温较高、阳光较强时在户外运动,不但容易被晒伤,还会增加中暑、脱水等风险。因此,最好选择一早一晚到户外运动,即清晨和傍晚,这时气温相对较低,阳光也不那么强烈。运动期间注意少量多次地补水,每隔10到15分钟,饮用100~150毫升的水。

晚综

延伸阅读

如何计算“三伏天”

我国古代采用“干支纪事”的方法用以计年、计月、计日、计时。所谓“干支”就是十个“天干”和十二个“地支”。十个天干分别是:“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”;十二地支分别是:“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥”。由于天干只有10个,所以每隔10天就会出现一个庚日。

传统的推算方法规定:夏至后的第三个庚日起为“初伏”,从夏至后的第四个庚日起为“中伏”,立秋后的第一个庚日起为“末伏”,总称为“三伏”。由于夏至与第一个庚日之间的天数几乎每年都不一样,所以与“三伏”的天数也不是固定的。当夏至与立秋之间出现4个庚日时中伏为10天,出现5个庚日则为20天,所以“中伏”到“末伏”有时为10天,有时为20天。今年自7月12日起我们就已经正式迈入“三伏天”了,等到7月22日便进入了长达20天的“中伏”,直至8月20日才能过完“三伏”,共计40天。

三伏天为什么最热

夏天,北半球倾向太阳,太阳的方向与地面近乎垂直,夏至那天北半球从太阳那里接收到的热量最多,太阳最“高”,但是地面积压的热量并不是非常多,夏至过后虽然日照时间不是最长,但是每天接收到的热量还是超过散失的热量,所以热量是持续增加的,日平均温度会持续升高,到“三伏天”则会升到最高。只有当太阳足够“低”时,每天接收的热量少于散失的热量后,温度才开始降低。

同样的道理,每天中午12点是太阳最“高”的时候,但是一天之中温度最高的时候不是中午,而是下午2点左右。



生活妙招

木地板夏季要护“肤”

夏天天气炎热,除了给自己做好全方位防护,家中的木地板也需要悉心呵护。据了解,夏季木地板保养最重要的就是要护“肤”,木地板护“肤”就是要注意表面的清洁、干净,避免暴晒。

拉上窗帘避免阳光直晒

夏季气温高,外出防晒成主题,家中的木地板同样也需要防晒。其实,在夏季木地板应该避免阳光的直晒,以免油漆经紫外线照射过多,提前干裂和老化,影响木地板的使用寿命,如果木地板还没有铺贴,摆放位置最好能避开阳光直射。

夏季不仅高温、多雨,天气也多变,很多人早上起床后拉开窗帘、打开窗户去上班,到中午才想起自己家窗户是开着的,阳光照进房间,将地板晒得滚烫,房间温度也上升不少,晚上回到家仍有一股热流袭来。因此,大家上班前还要多点细心,估计一下当天的天气变化,决定窗户是否可以打开,在晴天最好拉上窗帘再离开。

保持木地板表面干净

清洁木地板时,可以先用扫把打扫干净,然后再用拧干的拖把拖,平时也可以用柔软湿布轻擦地板,当然也可以像对待地毯那样,用吸尘器除去地板上的灰尘。根据使用情况,可以隔几年打蜡一次,保持漆面平滑光洁。特别要提醒的是,不要用过湿的拖把拖木地板,所有的木地板都受不了,最好是经常用干抹布擦。

除了表面的清洁,木地板还要避免硬物撞击、利器划伤、金属摩擦等。可以在门口放置一块擦鞋垫,防止将灰尘、沙子等物带入房间。可以用一些纤维面料将家具的脚包起来,这样既可以使家具移动起来方便,还可以使家具不损伤地板。 据《遵义晚报》

实用宝典

旧报纸能干啥



去除油垢 厨房里的灶台、水槽、抽油烟机,经常会沾上油垢。利用容易吸油的旧报纸擦拭厨房的台面、水槽、抽油烟机,以及锅盘底部的油腻物等效果很好。

保鲜蔬菜 保存绿叶蔬菜最重要的就是锁住其水分,同时也要避免叶片腐烂。在蔬菜的叶片上喷点水,然后用旧报纸包起来,放入冰箱冷藏格里,可有效延长保存时间。此外,刚买回来的水果,如木瓜、榴莲还未成熟,可先用旧报纸将其包起来,放置在阴凉处,几天后即可食用。

保养鞋子 把报纸揉成团塞进鞋子里,有助于固定鞋子的形状,还能起到除湿的作用。在下雨天溅湿了鞋子时,也可以把报纸塞进鞋子里,每隔几个小时换一次,能让潮湿的鞋子快点干。另外,也可以用旧报纸沾上鞋油来擦拭黑色皮鞋。

驱虫 许多昆虫不喜欢报纸的油墨味。在衣柜或储物柜的底部铺上一层旧报纸,再用干净的布或收纳用的纸张铺一层,不但可去除异味、湿气,还能驱赶昆虫,避免衣服被虫咬。 据《淮海晚报》

生活保健

夏日“冰箱病”你有吗

你是位“冰箱”爱好者吗?你是不是习惯把蔬菜、水果,还有剩饭、剩菜,一股脑丢进冰箱呢?你以为放进冰箱是安全的,其实并不是。有人在吃了冰箱中的食物后,出现头痛、腹泻等问题,难受不已,到医院检查发现是患上了“冰箱病”。那么,什么是冰箱病?如何预防冰箱病呢?

冰箱头痛 夏天刚从冰箱冷冻室取出的食品,如果立即进食,将明显刺激口腔黏膜,反射性地引起头部血管痉挛,产生头晕、头痛、恶心等一系列症状。

冰箱肺炎 冰箱如果平时不经常清洗,冷冻机的排气口和蒸发器处很容易繁殖真菌,过敏性体质者或儿童吸入这种带菌的空气后,很容易出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷、气喘

等症状,临床上称之为“冰箱肺炎”。

冰箱胃炎 夏季大量摄入冰箱内的冷藏或冷冻食物,胃肠在受到强烈的低温刺激后,诱发上腹阵发性绞痛和呕吐等症状,称之为“冰箱胃炎”。

冰箱肠炎 有一种细菌名为耶尔森

据新华社

小贴士

如何有效避免“冰箱病”

尽量吃新鲜食物 冰箱不要长时间存放食物,尤其是一些蔬菜类建议不超过3天。如果食物已经腐败,立即丢弃,以免它污染其他的食物。

冰箱定期清洗消毒 夏季每周1次,其他季节每月至少1次,可用0.5%的漂白粉擦洗,然后擦净即可。

不要把冰箱塞得满满当当 留一些

空隙保证冷空气流动。另外尽量减少开冰箱次数,缩短开门时间。

生熟食物分开放置 尤其是蔬菜,最好密封保存。这样储存时间久,还能避免交叉感染。

最后提醒大家,用久了的冰箱最好经常测一下温度,保证冷藏室在4℃左右,冷冻室在零下18℃左右。