

高温来袭 如何安然度夏

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广



健康 苑

科学应对 清凉一夏

□ 瞳言

进入盛夏时光，热是必然的。有人被炎热“同化”，一身火气；有人积极应对，清凉度夏。

朋友常挂在嘴边的一句话是——心静自然凉。或许，是在一方属于自己的小院里，清风拂拂，大树之下，摇扇纳凉，一缕花香，一点蝉鸣，风轻云淡，静心避暑。

虽然这是一句玩笑话，但是，一些浮躁的确与心境相关，心静便不会被身边的环境影响，这是没错的。

高温天气里，有人“火”冒三丈，心焦气躁，一点就炸；有人乐悠悠煮着小锅，测试地表温度是否能煎熟鸡蛋。

有心理专家指出，不良情绪会使激素水平发生变化，最直接的反应就是血压急剧升高、心律不齐等。心

情平静，交感神经张力就会下降，血压、心率、代谢、体温也随之下降，从而远离心血管病的威胁。

朋友抵抗高温的做法也可以借鉴。每逢夏日，她每天都会午睡半小时。午睡有利于血压、心率的稳定，头高脚低右侧卧，饭后20分钟后躺下。她坦言，充足的睡眠是保证好心情的基础。对于一些防暑、消暑的良方，她更是精挑细选了几种。搭配上她的“精神”避暑法，很不错。碰见一到夏天就变得焦躁的朋友，她就会分享一些平复心情的小方法。

夏日里，摒弃内心繁杂，一盏茶，一缕香，驱散浮躁焦虑；保持健康生活，科学积极应对，保持心中清凉，这个夏天，便会过得安然舒适！

节气已到夏至，伏天即将来临。连日来，持续高温天气令人难耐。有人出门包裹严实，以防紫外线晒伤；有人整宿吹空调，以保证清凉入眠；有人冰箱里备满了冷饮，打算冰凉一夏；有人调整了健身方式；也有人心情突然烦躁……炎炎夏日，人们的生活也有了变化。那么，如何安然度夏？看看专家的建议。

运动篇 高温活动要有度

6月25日5时许，家住新华区锦绣观邸的市民陈红艳，来到盐百商厦门前的小广场，加入健身操队伍，开始了晨练。6时左右，锻炼结束，人们各自收拾东西回家。“我们之前都是五点半集合，现在天热了，提前了半小时，趁着不太热时锻炼。”陈红艳说。

不仅陈红艳，不少健身达人在夏日里都调整了运动时间和方式。有人取消了室外活动，有人新增了游泳等清凉运动……

“温度和湿度都特别高的时候，不建议在室外锻炼。否则身体不能有效降温，很容易中暑。恶心、头痛、肌肉抽筋等，都可能是中暑的警报信号，更严重的还会引发心梗。”沧州中西医结合医院医生袁令晨说。

他介绍，由于天气炎热，运动时人体体表血管明显扩张，令心脏、大脑血液供应量相对不足；另外，剧烈运动后心脏负荷增加，需血量增多，供需失衡，容易诱发心绞痛，甚至心肌梗死。“可以在清晨或傍晚进行一

些动作柔和、缓慢的有氧运动，如散步、打太极拳等，尤其是老年人更要注意。”袁令晨说。

同时，运动过程中出汗过多时，应适当饮用淡盐水、红豆绿豆糖水，或吃些西瓜等。运动后应控制冷食冷饮，如各种碳酸饮料、汽水、冷冻过的瓜果等，避免损伤脾胃、影响食欲，甚至引起胃肠功能紊乱等症状。运动后不能立即用冷水洗头、淋浴，否则会引起头痛等多种疾病。

饮食篇 合理饮食消暑气

韩雯雯打开冰箱，雪糕占满了一层冷冻室，各种汽水又占了一层冷藏室，有买的有自制的。“夏天，冷饮可不能少。”韩雯雯说。

像韩雯雯这样热衷冷饮的年轻人很多。出去撸串，啤酒也得是冰镇的才过瘾。

夏天养生，饮食方面也有讲究。沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建介绍，不少年轻人喜欢凉菜、冷食、西瓜、冰镇啤酒等冷饮，这易造成肠胃功能紊乱，导致腹泻、腹痛。

另外，由于气温升高，食物中的各种细菌生长繁殖很快，常温放

置的熟食容易被细菌污染，即使在冰箱里，也不能保证绝对安全。

他介绍，夏日里，人的身体由于气血外张，脾胃机能相对减弱，饮食应以清淡、易消化为主，避免大鱼大肉或高汤大补。同时，还应适当进食具有清热、解暑、养阴功效的食物，以适应自然气候的变化。

夏季身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，不少人选择吃点果蔬了事。刘建介绍，吃不好，营养不够，免疫力降低，也可能导致疾病。天再热，也要适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等。食欲不好时可变换一下口味。同时，要注意多喝水，不要等到



口渴才喝，不要怕麻烦不喝水，少喝冰水。

夏天还可多吃苦味食物，如苦瓜骨头汤能清暑热，增进食欲，但要适量，否则伤胃。另外可多喝粥，夏季消暑保健粥是饮食调理措施之一，如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等都是很好的夏季粥品。

居家篇 适当出汗别贪凉

这几天，市民徐肖铭家里的电费翻倍。在家时，空调几乎全天开着。昨天孩子因吹空调感冒，这才开始控制开空调的时长。

进入盛夏，不少人生活中离不开空调。有人把温度调得很低，吹的时间过长，一些空调病也找上门来。

刘建说，夏天属阳，阳气宜畅通，所以该出汗时要出汗，否

则就会“伤心”。空调温度开得过低、一开一整夜，易使寒气入体。一味追求凉快、长时间吹空调和风扇，会使寒气凝滞于身体里，使身体的气血运行受阻，容易出现感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症。

他介绍，夏季空调房里，室内温度应控制在26℃到28℃，室内外温差最好不要超过8℃，房间也要经

常通风换气。同时，千万不要在大汗时洗凉水澡。运动后、大汗淋漓时身体排出大量的热量，全身的汗腺和毛细血管都处于张开状态。突然用凉水冲澡会使毛细血管紧急收缩，体内供血量迅速减少，造成心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等。还易引起感冒、头晕、晕厥，有时还会引发颅内出血、心梗等。

出行篇 择时外出防中暑

6月25日13时许，市民马丽娜和朋友看完电影回家，从小区附近公交站牌走到家，十几分钟的路程，她差点中暑。

进入夏至，一年中最热的时候就要到了。人的胃肠功能因受暑热刺激，功能会相对减弱，容易发生头重倦怠、食欲不振等不适，甚至

引起中暑，损害健康。高温天气时，每天的10时至11时、14时至16时为中暑发生高峰期，应尽量避免外出。如在户外，要做好防晒，尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装，可以佩戴宽帽檐的遮阳帽、太阳镜，用太阳伞，并涂抹防晒霜。



心理篇 缓和心态勿急躁

前几天，一小区业主群里，一位业主放在门口的酒不翼而飞，监控显示邻居曾在附近拿过东西，丢酒的业主就在群里大发雷霆，并把监控拍到的照片发到了群里，但其邻居拿的是自己的东西。

于是，两人在群里喊话，言辞颇为激烈。在群主劝说下，两人才平静下来。后来发现酒是被业主的儿子放到地下室里了。事后这位业主在群里道歉，说近来火大，他也不想这么暴躁，但有时候控制不

住，希望大家多担待。进入夏季，不少人心变得容易急躁，有人因为堵车路怒、有人因排队烦躁、有人甚至连吃什么晚饭都要神伤……

“气温超35℃、日照超过12小时、湿度高于80%等，人体就会处于易激惹状态。”情绪中暑”发生的比例会明显上升。”心理咨询师季红说。比如因一句刺耳的话、一件不顺心的小事就无比气愤、行为不能自控。因此，夏季不仅要防身体中

藿香正气水治中暑 当心“火上浇油”

本报讯（记者康宁）中暑了怎么办？不少人会说：“赶紧喝藿香正气水！”前几天，我市气温接连“爆表”，增加了中暑的风险。藿香正气水是很多家庭的必备药，有人甚至随身携带，以防万一。可是，喝藿香正气水真能消除高温中暑吗？

63岁的张桂兰从网上看到藿香正气水是防暑良药，这几天酷热难耐，她外出总会随身带着此药。前两天，张桂兰从超市购物回家的路上，突然感觉头晕、恶心、胸闷，她赶快拿出藿香正气水喝下，却不料症状不仅没有缓解，胸闷反而更加严重，连呼吸都困难了。路人见状，马上拨打了急救电话将她送至医院。

“藿香正气水的酒精含量在40%至50%，酒精会加重人体细胞脱水，中暑的人如果服用藿香正气水，因脱水导致中暑的情况会更加严重。”沧州中西医结合医院中医科副主任王振强说。

中暑是高温环境下引起的体温代谢障碍，轻者会头晕恶心、全身乏力，重者会突然晕倒，出现休克等症状。

“从中医角度来说，此时应以清热泻火、养阴解暑为主。”王振强表示。藿香正气水属于温热型药物，而阳暑中暑患者需要补液、降温，此时再服用藿香正气水，会耗人津液，发散气血，从而加重病情。

其实，藿香正气水主要适用于阴暑和湿暑，如空调吹多了引起的恶心、头晕等；长时间在闷热潮湿的环境里，出现头痛胸闷、浑身酸沉、胃口不好甚至上吐下泻等症状。

“如果出现中暑症状，最关键的是尽快降低体温。”王振强建议，把患者挪到阴凉处休息，用风扇和凉水降温，或者用湿凉毛巾或冰袋冷敷额头及腋下等。此外，还可及时补充水和电解质，如口服补液盐、淡盐水或运动饮料。

夏季养心小妙招

三杯养心茶

冬瓜乌龙茶 冬瓜皮性凉，味甘，归脾经和小肠经，具有清热利水、消肿的功效。

人参麦冬茶 人参属土，麦冬属水，五味子属木。因心属火，这三味药正对应了五行木生火，火生土，土克火的规律。不仅可以预防中暑，还可以补肺益气、养阴生津。

三叶茶 夏至养心清暑，首先推荐夏至三叶茶，分别是荷叶、竹叶、薄荷叶，有非常好的清心火、养心和消暑作用。

三个养心穴

少海穴 心在五行属火，夏日心火重，灭火必用水，心经早准备好灭火之水，而且是一片海水，就是少海穴。

取穴：屈肘，内侧肘横纹和肘尖连成一条直线，就在这条直线的中点上。

灵道穴 当人的心经受邪，会蒙住心之神明，使人心悸、心忡、舌根发硬、言语不清、头晕目眩等，我们就要找到此穴，进入心灵之通道，以清除心经淤滞之邪，使心经畅通无阻，则会神清气爽、头清目明。

取穴：它在小指侧腕横纹向上一点五寸。

神门穴 神门是心经的原穴，可谓安神之门，当您心痛、心烦、健忘失眠、癫狂、烦躁不安时，神门一开，则热清神安，心中中和，因此夏日一定不可忽视此穴。

取穴：它在小指侧的掌根凹陷处。

三个养心习惯

午睡 中医认为心主神明，所以“闭目养神”，其实也是在养心。所以，夏天的午睡很重要。时间不要太长，半个小时之内就可以。

静坐 每天上午11点到中午1点之间，气血循行心经，这个时候让心脏休息一下是很养心的。如果没有条件午睡，哪怕是在办公室，或是机场、车站，只要有一张椅子或凳子可以坐，也要用3分钟时间来静坐养心。

梳五经 回家略作休息以后，用手指梳头3至5次，每次不少于3至5分钟，晚上睡前最好再做3次。梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位，起到疏通经络，调节神经功能，还能预防失眠、眩晕、心悸等，做完非常舒服。

据《健康时报》

健康深一度