

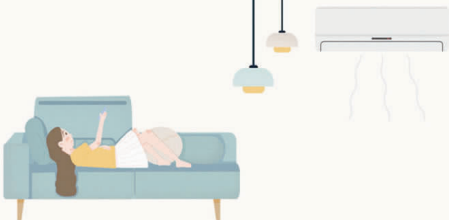
热热热

这些消暑误区你中了几招?

夏天续命靠空调

❌ 误区

天气一热,很多人就离不开空调,习惯性地
将室内温度控制在26摄氏度。而实际上,舒适的
体感温度取决于我们身体的热平衡状态,环境温
度、相对湿度、人体附近的空气流速、物体表面
温度、个人生活习惯、活动强度、衣着情况、年
龄及健康状况等,都会对其产生影响。



身体健康的普通人,在一天中的不同时段,舒
适体感温度也是不同的。单就环境温度的时间段
和人体的活动情况而言,晚上的空调温度应较白
天提高3~5摄氏度,否则不仅浪费电,还会把人
冻醒。另外,长期在空调制造的恒温下生活,机
体的温度调节能力、免疫力和抗病能力都会降低,
偶尔外出或置于高温环境中,会更容易中暑。

建议

室内外温差以不高于10摄氏度为宜。在进
室内前10分钟开启空调,出门前10分钟关闭空调,
并开窗通风。

解渴只爱冷饮

❌ 误区

炎炎夏日里,冰棍、冰镇饮品对大家都有着
加倍的吸引力。不过,这能解口渴,却不能解
“体渴”。而过度依赖冷饮,不仅会使我们身体
的降温机制受到干扰,也会导致机体自身散热能
力下降,还会对肠胃功能产生不良影响,引起腹
痛、腹泻等消化系统问题。



穿得少 又不动

稳稳度夏 ❌ 误区

人们在夏天都穿得很轻薄,覆盖面积也是越
来越小。皮肤是会呼吸的。穿得少、露得多,在
盛夏烈日之下,不仅不能散热,还会从外界环境
中吸收热量。所以,最好的策略是避免长时间暴
露在烈日下,穿着遮光、透气性好的衣物,同时
佩戴帽子和太阳镜进行防晒。



为了少出汗,很多人会减少户外活动的时
间和强度,以为不动是最安逸的。然而,适当的户
外活动不仅可以促进血液循环和新陈代谢,增强
心肺功能,还能提高机体对高温环境的适应能力。
因此,推荐调整户外活动时间,可以选择清晨或
傍晚时段进行适当强度的体育锻炼。

爱运动 出汗多

稳稳减肥 ❌ 误区

有人想趁热运动来减肥,看到自己挥汗如雨、
体重下降,总感觉体内的脂肪已经在燃烧了。殊
不知,有时体重下降只是身体流汗、水分减少的
结果。当气温超过33摄氏度时,人体的新陈代谢
会显著加快。如果人体处于高温环境中的时间过
长,加上运动导致体内热量不断生成又不能及
时散发,就容易中暑。



建议

夏天运动要适当,即便是进行亲水活动,也
要注意适时、适量。

开胃就选凉粉

❌ 误区

冰镇豆糕、酸辣凉粉之类的食品,很多人在
夏日里会用来开胃。但从营养的角度看,冰镇豆
糕、酸辣凉粉的营养成分过于单一,缺乏重要的
维生素、矿物质和膳食纤维,如果一餐以此为主,
不注意搭配其他食物,长期下去就容易导致营养
不均衡。夏季想要开胃,吃的菜品、时间、方式
都大有讲究。食欲不佳时,更需要均衡饮食,特
别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬
菜的摄入,这样才有助于机体维持水电解质的平
衡。



午睡贪凉睡地上

❌ 误区

夏天,常有人在光滑的水泥地面或瓷砖地板
上睡午觉。虽然感觉到的凉爽让人非常惬意,但
坚硬的地面透气性极差、聚湿性较强,人体的温
度随着地面水分的蒸发带走热量,比较容易受寒、
受潮。如果睡觉时间较长,加上一旁风扇直吹,
后果可能会更加严重。中老年人还容易出现血液
循环不畅,局部温度下降过快,导致肌肉和关节
出现僵硬、酸痛等问题。



建议

为了在夏天睡个满意的午觉,好的选择还是
祖传的凉席加上舒适的卧姿,配合室内流动的空
气,风扇也不要对着人直接吹。



婺城区新闻传媒中心

来源:健康中国