

防暑养生的「坑」 绕不开易招病



大暑时节,防暑降温、养生保健是每个人都需要注意的重要事项。然而,在防暑及保健过程中,还存在一些流传甚广的解暑、养生误区。这些误区可能会对健康造成不良影响。今天,专家就来为大家盘点那些常见的防暑误区。

误区四 婴幼儿不能吹空调

有些家长担心婴幼儿吹空调会受凉感冒,因此,虽然夏季天气非常炎热,但仍不敢开空调。

健康隐患 中医理论认为,小儿具有“阳常有余,阴常不足”的生理特点,大部分孩子都比较怕热,在湿热环境中小儿皮肤极容易长痱子。此外,这种做法可能会导致婴幼儿在高温环境中中暑甚至危及生命健康。

正确做法 小儿在温度恒定的空调房感觉比较舒适。需要注意的是空调温度不能太低,以室温26℃至28℃为宜,且空调的出风口不能对着孩子直接吹,风速不宜设置太大。房间要适当进行通风换气,避免全天密闭空间使用空调,建议每隔3至4小时开窗通风一次,保持室内空气流通,夜

间使用空调可适当开窗。

应保持室内卫生,防止尘螨、细菌等病原体滋生,定期清洁空调滤网,对于有过敏性鼻炎患儿的家庭,建议每1至2周清洗一次。

不过,需要注意的是,对于体质较弱容易反复感冒的婴幼儿,或对冷空气过敏,遇冷刺激后出现咳嗽、喘息、鼻塞、流涕、喷嚏的幼儿,需要控制吹空调的时间。中医学认为,“风、寒、暑、湿、燥、火”是自然界中引发疾病的六种外邪,空调的冷风属于六淫邪气中的“风、寒、湿”邪。如幼儿素体虚弱,卫气不足,风寒湿邪侵袭肌表,卫阳受遏、营阴郁滞,则可出现恶寒、发热等症;风寒外束,肺气失宣,则可见鼻塞、流涕、咳嗽、咽痒、咽痛等症。

误区一

夏天就该多吃生姜

许多人认为,冬季宜补,应该多吃萝卜,夏季应散暑热之气,宜多吃生姜以发汗散热。然而,这种说法并不适用于所有人。

健康隐患 夏季气候炎热,生姜是辛热食物,阴虚火旺的体质不宜食用过量的生姜。对于不喜进食寒凉食物及冷饮,或习惯温热饮食的人来说,多吃生姜容易辛热助火。

正确做法 中医认为,冬季阳气在里,胃中积热,吃萝卜可以清解郁热、清热化痰、消食化积;夏季阳气在表,胃中虚冷,吃生姜可以温中健脾。然而,这种方法是有一定的适用条件的,需根据个人体质、生活习惯灵活应用。

对于上述不适宜过多食用生姜的人群来说,可进食一些凉润的瓜果以解暑热之气。

误区二

过度依赖防晒霜

夏日炎炎,防止中暑无疑成为人们外出活动的重要事项。有些人认为涂抹厚厚的防晒霜不仅可以防晒,还能有效防止中暑。但是,这么做可能会适得其反。

健康隐患 涂抹过多的防晒霜可能会减少汗液的排出,使体内的热量不能很好地散发出去,从而增加中暑的风险。

中医理论认为,肺主气、司呼吸,主宣发、肃降,外合皮毛。肺主皮毛是指肺脏通过宣发作用,将津液、精微等物质输布于皮毛,以滋养腠理。腠理的疏密程度直接影响着汗液的分泌,过度依赖防晒霜会令皮肤毛孔堵塞,阻断了皮肤的自然呼吸,从而影响排汗散热。不

仅如此,这样做还阻碍了气血流通及津液输布,可引起皮炎、过敏等现象。

此外,过度依赖防晒霜,可导致光老化,引起黑色素沉淀,对皮肤的危害更加严重。

正确做法 防晒霜只能对紫外线起到一定的防护作用,但不能完全阻挡紫外线。适量的光照能够帮助人体合成维生素D。因此,在户外活动时,应选择合适的防晒措施,尽量选择物理防晒,如戴帽子和太阳镜、穿着长袖衣物等。

如必须涂抹防晒霜,应选择轻薄、透气的产品。最重要的是避免在阳光强烈的时段长时间进行户外活动,以减少中暑的风险。

误区三

洗冷水澡降温

酷暑难耐的夏天,人们常常大汗淋漓,洗个冷水澡会让人倍感清凉舒爽。然而,这种做法会导致全身毛孔快速闭塞,使体内的热量无法散出并滞留体内,从而诱发其他疾病。

健康隐患 天气炎热时,人体的血管处于扩张状态,洗冷水澡时水温过低,机体受寒冷刺激会产生一系列应激反应,如肌肉收缩、神经紧张、心跳加快、血压升高等情况。寒气侵入体内,痹阻经络、肌肉、筋骨、关节,从而诱

发风寒感冒、关节痛、头痛、痛经等病症。特别对于素体阳虚、身体体质较差的人,冷水洗澡更易郁闭体内的阳气,导致抵抗力下降。

正确做法 应尽可能避免用温度太低的水洗澡。当身体大量出汗后,应先用温水或热毛巾擦拭身体,等汗液基本蒸发后再用适宜的水温洗澡。洗澡时应避免水温过低,以免引起寒邪入侵。同时,洗澡时间不宜过长,以免消耗过多体力导致疲劳和不适。

误区五

三伏贴包治百病

每年夏季入伏以后,各大医院的三伏贴门诊人山人海,异常火爆,人们希望通过三伏贴来治疗和预防各种疾病。但三伏贴是有适用范围的,并非适用于所有人。

健康隐患 三伏贴对于辨证为虚寒型的疾病往往有效,而对于暑湿引起的病症或素体阴虚火旺者并不适合。

同时,对于多种感染性疾病急性发热期、有严重心肺功能疾病,或药物过敏、或皮肤有破损的患者不宜进行三伏贴治疗。此外,三伏贴具有活血化瘀、调理气血等功效,孕妇需避免使用三伏贴。2岁以下的孩子由于皮肤娇嫩,贴敷容

易引起感染,不宜进行该治疗。

正确做法 三伏贴是一种传统的中医疗法,以中药直接贴敷于穴位,一般是在夏季三伏天这一特定的时间段进行穴位敷贴治疗。

根据中医“冬病夏治”的理论,对一些易于在冬季发病、复发或加重的疾病,在夏季进行扶正固本的治疗,可达到防治疾病的目的。三伏贴疗法适用于患有支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎、鼻炎、慢性阻塞性肺病、肺气肿等呼吸系统疾病的患者。因此,三伏贴治疗前,一定要到正规医院中医门诊进行诊断及辨别体质。

来源:中新网