

# 抗热消暑完全手册

□ 本报综合

夏日流火,“小暑交大暑,热得无处躲”,如何抗暑,是每个人都不能忽视的问题,我们特为读者奉上“炎夏抗热消暑完全手册”,希望能助你轻松度过炎炎酷暑。

## 抗热消暑别入误区

### 误区一 啤酒消暑

喝啤酒确实能给人带来一种短暂的凉爽,但啤酒照样能使人感觉口干咽燥、全身发热。因为啤酒毕竟也含有酒精,虽然啤酒的含酒精量少,但是如果一次喝得过多,进入人体的酒精含量也与喝白酒差不多。和冬天不同的是,夏天气候炎热,人体出汗较多,消耗也大,易疲乏,如果再不不断地喝啤酒,由酒精造成的“热乎乎”的感觉也会持续不断,口渴出汗现象将更加厉害。这不仅达不到解暑的目的,反而会降低人的思维能力和工作效率,甚至会造成工作中的差错事故。

### 误区二 赤膊消暑

一般来说,夏季衣服覆盖面积越小,身体散热也越快,因而会觉得凉爽。但也不能一概而论,以为盛夏酷暑时打赤膊最凉快。研究表明,赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,增加皮肤的辐射、传导散热,而盛夏酷暑之日,气温一般都接近或超过37度,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而打赤膊会感觉更热。从这个意义上说,越是暑热难

熬之时,男人越不要打赤膊,女性也不要穿过短的裙子。

### 误区三 太阳镜颜色越深越好

夏季外出,戴上太阳镜的确感到一种凉意。但以为烈日炎炎之下,太阳镜颜色越深,越能保护眼睛,这种观点是错误的。的确,镜片颜色过浅,紫外线照样能照射进来,这样的太阳镜形同虚设。但如果镜片颜色过深,会严重影响能见度,眼睛因看东西吃力而容易受到损伤,也不能起到保护眼睛的作用。专家建议,夏季选择太阳镜的标准是:镜片应能穿过15%~30%的可见光线,以灰色和绿色为最佳,这样,不但可抵御紫外线,而且视物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。

### 误区四 冷水冲凉

有的人大汗淋漓回家,拧开自来水龙头就冲洗。殊不知,这种“冲凉”对健康就非常有害。因为炎夏外出活动时,体会吸收大量的热量,肌肤的毛孔都处于“张开”的状态,而“冲凉”会使全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留体内,从而易引起高热症;同

时,“冲凉”之时,因脑部毛细血管迅速收缩,也容易引起供血不足,使人头晕目眩,重者还可引起休克;“冲凉”过后,人体抵抗力降低,感冒也容易“乘凉而入”。正确的方法应该是:外出回家,要待身上的热散发过后,再洗冷水澡。

### 误区五 晨练越早越好

“晨练越早越好”的观点也是不科学的。原因有三:其一,在天亮之前或天朦朦亮的时候,气温确实较低,但空气却未必清新,据专家研究,夏季空气污染物在早晨6点前最不易扩散,此时常是污染的高峰期。其二,人们普遍喜欢在草坪、树林、花丛等有绿色植物生长的地方进行晨练,而日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气,相反倒积存了大量的二氧化碳,这对人体健康显然是不利的。其三,太早晨练易受“风邪”的侵袭,极易患伤风感冒,也易引发关节疼痛、胃痛等病症。



## 夏季防暑小药箱

**藿香正气丸(水、散):**它具有止痛、抗菌及防腐作用。在夏季,外感风寒的患者用此药最为受益。

**仁丹:**具有清热解暑、避秽止呕之功效,是夏季防暑的常用药。主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等症。

**十滴水:**具有祛暑散寒、健胃之功能。同时,它还可外用治疗痱子或轻度皮肤损伤。

**六一散:**具有清暑利湿、保护胃肠之功效。对于心烦口渴、小便短黄或吐泻者有良好效果,但阴虚、内无湿热者及孕妇忌用。

**暑症片:**具有祛暑解毒、化痰开窍、调和胃肠之功能,多用于中暑昏迷的急救,苏醒后即可停药。也可将片研成细末置于鼻腔内。但此药孕妇忌用。

### 名医荐方

老中医力荐两个方子,三皮易得,三叶可向药铺求购,制法都很简单,大家试试看。

### 良方一

鲜西瓜皮、冬瓜皮、丝瓜皮各50克。将三皮水煎15分钟,取汁加适量的糖,温服当茶。本方清热,祛暑,利尿。

### 良方二

藿香叶、香薷叶、薄荷叶各10克。加水淹没药物为度,煎开即可,煎时加盖。本方消暑清神,健脾醒脑,对已中暑者尤为适用。

## 喝绿豆汤有讲究

很多人都知道绿豆汤有消暑益气、清热解毒等功效,但怎样吃才能起到不同的效果呢?专家表示,绿豆的消暑之功在皮,解毒之功在内,要“对症”来吃,而且加料的绿豆汤有更好的食疗作用。

据介绍,以消暑为目的喝绿豆汤时,不要把豆子一起吃进去,只需光喝清汤。绿豆煮的

时间不要太长,生绿豆加凉水煮开,旺火再煮五六分钟即可。不过应注意,绿豆属于凉性药食之品,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻,阴虚者也不宜大量饮用,否则会致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症。

煮得酥烂的绿豆汤具有良好的清热解毒

功效,由于其具有利尿下气的功效,因此食物或药物中毒后喝,还能起到排除体内毒素的作用,对热肿、热渴、痘毒等也有一定的疗效,这样的绿豆汤色泽浑浊,消暑效果欠佳,但有很强的清热解毒功效。

此外,喝绿豆汤还有降低血压和胆固醇、防止动脉粥样硬化等作用。

## 消暑方法全攻略

### 最佳消暑对策:心静

俗话说,“心静自然凉”。天气炎热,人就显得烦躁,所以,消暑首先就是让自己的思想平静下来,神清气和,乐观愉快,不要焦虑、紧张、急躁、激动,让神经系统处于宁静的状态。

### 最佳消暑食品:绿豆

绿豆甘寒,有清心利尿、消暑止渴、清热解毒之效。绿豆汤是民间最常用的消暑与解毒良药,夏季常吃绿豆粥消暑养胃最佳。绿豆常用于治疗暑热烦渴,心、胃热盛及痲疹、丹毒等证,对砒石、巴豆、附子等一切草木金石及酒食中毒,大量饮服绿豆,均有解救作用。

### 最佳消暑药物:荷叶

荷叶味苦性平,其气清香,新鲜者善清夏日暑邪以化秽浊,清热解暑方中最多配用。夏日如以鲜荷叶包《六一散》煎服,鲜荷叶包糯米蒸饭,或以鲜荷叶泡茶,均有清暑利湿之良效。

### 最佳消暑水果:西瓜

西瓜味甘性寒,有消暑除烦、止渴利尿之效,是夏令解暑佳品,有“天然白虎汤”之称。凡暑热烦渴、口渴心烦、小便不利、暑热伤津及伤酒等证,均适合食用。但暑证内有寒湿者不宜进食。



### 最佳消暑蔬菜:苦瓜

苦瓜性寒味苦,有清热解毒、清心消暑、明目降压之功,对中暑、痢疾、恶疮等有防治作用。苦瓜含有多种氨基酸、维生素和矿物质。苦瓜还含有一种叫“多肽-P”类似胰岛素的物质,有降糖功效,是防治糖尿病的佳品。苦瓜如烹调得法,淡淡苦味中带有清香,别有一番风味,是夏季大众喜欢的蔬菜。

### 最佳营养肉类:鸭肉

鸭为水禽,其性寒凉。根据中医“热者寒之”的治疗原则,炎热的夏季,若体内有热,容易上火,表现为低热、虚弱、食少或水肿者,吃鸭肉不但能补充优质蛋白质,还有“清”与“补”的功效。

### 最佳调味品:姜醋

俗话说,“夏天一日三餐姜,不病医生开药方”。姜醋不但能够调味,还有杀菌功效。此外,姜还有温胃散寒、降逆止呕等作用。醋能帮助消化吸收,提高食欲。夏季吃凉菜时,适当加姜、醋、蒜,不但清淡可口,还能预防痢疾、肠炎等疾病的发生。

### 最佳消暑饮料:热茶

茶(绿茶或花茶最适合夏季饮用)能清心利尿、解热除烦、止渴消暑。实践证明,热茶的消暑降温功效明显超过各种冷饮。

### 最佳降温方法:摇扇

扇子获得的风柔和宜人,不会伤身。摇扇还是一种运动,可锻炼身体,对防治上肢麻木疼痛、肩周炎、高血压等有一定功效。特别是有意识地多用左手摇扇,还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风之功效。

### 最佳保健措施:午睡

能补充夜间因炎热而睡眠不足,保证下午精力充沛。



## 清热解暑食疗方

### 相关链接

### 枸杞子肉片蛋花汤

用料:枸杞子100克,瘦猪肉10克,鸡蛋2只,生姜4片。

做法:将猪瘦肉洗净,切小块,洗净枸杞子,同放入锅内煮沸3分钟,再打入鸡蛋煮沸即可。

食法:饮汤,吃猪瘦肉,枸杞子。

功效:滋阴润燥,养血补血,明目。

主治:肝肾阴虚眩晕,证见头痛,四肢麻木,心悸腰痛,口干咽燥,舌质淡红,少苔,脉细数等。

### 丝瓜猪瘦肉汤

用料:丝瓜250克,猪瘦肉150克,油盐适量。

做法:将丝瓜洗净,切成块状,猪瘦肉切片,同放入锅内,加清水3碗,煮约1小时,调味即可。

食法:饮汤,吃猪瘦肉,丝瓜。

功效:清热化痰,凉血解毒。

主治:肺热咳嗽,证见发热,咳嗽,痰黄而稠,尿黄,舌质红,苔黄,脉数。

### 冬瓜生鱼汤

用料:生鱼1条(约250克),冬瓜500克,红豆60克,葱头5粒。

做法:将生鱼剖开,去鳞和内脏,洗净,冬瓜连皮切成块状,葱头拍碎,红豆洗净,同放入锅内,用水4碗。煮至生鱼烂熟,加油盐调味即可。

食法:饮汤,吃生鱼,冬瓜,红豆,每年一料。

功效:清热解暑,利尿消肿。主治暑湿温胜阳微,证见形寒神疲,面浮肢肿,小便短少,舌质淡红,苔白。

### 西瓜排骨汤

用料:大西瓜果皮1/5个,猪排骨150克,盐适量。

做法:排骨洗净加水4碗,用大火煮沸后,加入切好的西瓜果皮,再用小火煮10分钟后,加少许盐调味即可。

食法:饮汤,吃猪排骨。

功效:清热解暑,止渴利尿。

主治:暑温、中暑,口舌唇内溃疡,高血压者,可加白木耳一起煮汤食,亦可作女性面部按摩之材料。