



## 夏日消暑不完全手册

文 / 小步

黄梅天一过,气温就开始一路飙升,热得让人恨不得扒下一层皮来。当然,大家也开始纷纷祭出各种各样的消暑法宝——吹冷气、吃冰淇淋、喝消暑汤、泡水……

不过不是每种消暑的法子都有用哦,而且不得法的,可能会对造成伤害。中医李广翼、西医黎淑明对大家的消暑法子做了简单的点评,并且提出了一些正确的消暑方法。这个夏天,我们快快乐乐地过!

### 钙尔奇哑铃健骨操引领健康生活新时尚

“年轻人有他们自己的时尚,瑜伽、跳肚皮舞是他们中间流行的锻炼运动,不过,我们也有自己的时尚,练习哑铃健骨操!”一位参加钙尔奇首金助威团选拔活动的阿姨兴奋地告诉记者,“哑铃健骨操不仅让我们改善骨骼健康,还让我们在锻炼的过程中结交了许多朋友,我觉得自己的生活比以前丰富了许多。”的确,随着火炬传递紧锣密鼓地展开以及08运动年的影响,全国上下正掀起一股全民健身的热潮。骨骼健康专家钙尔奇也在万众期待的08赛事前夕,吹响了全民健骨的冲锋号,推出关爱骨骼健康的哑铃健骨操,引领了骨骼健康的生活新时尚。

### 空调房里放水不一定能增加湿度

天气热,许多人开始躲进空调房避暑。西医黎淑明指出,虽然是凉快了,但长时间待在冷气房,人体的鼻腔、喉咙黏膜在冷气的吹袭下会变得干燥,尤其本身有敏感症人士,有可能诱发鼻敏感反应,频频打喷嚏或引起鼻塞、流鼻涕,有时也会引起咳嗽。

有人说在空调房放上一杯水可增加湿度,黎淑明表示这个并没有确实根据。增加湿度最好的做法是将冷气温度调至25摄氏度,让空间保持一定的湿度。

另外,经常进出空调房的人要注意了,进出冷气房前,最好先在门口位置待几秒钟,让身体适应温差。因为,室内外温差往往超过十度,在忽冷忽热的环境里,有可能会造成迷走神经性昏厥(Vasovagal Syncope)。

好吧,既然空调房里呆着不好,那就去

找一个游泳池,或者是沙滩,把自己泡成一条美人鱼。

黎淑明说,烈日下进行活动,首要注意皮肤的防晒,避免晒伤,要涂上太阳油或SPF15-30度的防晒品,最少要每两小时补充一次。若进行流汗量大的活动或者游泳,补充次数要频繁,免得防晒品被水或汗水冲走,减低防晒功效;晒后也要涂保湿用品保护皮肤。

另外,大量流汗会使身体失去水分及盐,最好喝大量开水或电解质饮料来补充,但不要饮用含酒精的饮料,以免身体流失更多水分。如果在酷热下活动,感觉心脏急跳并开始喘气,尤其是觉得头晕、无力或虚弱时,应立即停止所有活动,寻找一个凉爽的地方或在有遮阴处休息。

### 渴了喝温开水最好,冰激凌伤子宫没有科学依据

夏天最容易口干舌燥,那么,喝什么最解渴呢?答案是开水,而且是温开水。因为温开水的温度接近人体,能影响中枢神经接受器,可适当解除口渴的讯息,它的解渴程度比冰开水更佳。一般冰凉饮品因为温度过低,进入肠胃后,容易将胃液稀释,影响消化吸收,吃太凉也容易引发头痛,因此不建议“太贪凉”,尤其是有过敏疾病或肠胃功能原本较弱的人更要注意。

另外,很多人认为在夏日应该多补充盐分,以便补充体力。但医生认为若非运动员或是长期在阳光下工作的劳动者,不需特别补充盐水或运动饮料,只要固定三餐,均衡营养就足够了。

夏天里的冰激凌是很多女孩子最爱,但老听到这样的说法,女孩子吃冰对子宫不好。

中医李广翼说,根据中医理论,长期吃生冷食物会导致子宫虚冷,容易流产、难产,甚至不孕,不过偶尔吃一下是没有什么问题的。黎淑明则表示没有证明显示雪糕、冰冻汽水会对子宫有害,不过最好还是适可而止。

中医认为生冷食物容易损伤脾胃阳气,产生胃寒,容易造成呕吐、胃胀、不落格等不适,所以孕妇、老人、胃不好的人最好少吃。另外,胃本热,遇冷易抽筋,普通人也不宜过多食用冷饮。

### 夏天喝点“大力水手汤”

“大力水手汤”原本叫牛大力土茯苓粉葛红萝卜汤,名字有点拗口。李广翼说,这个汤夏天喝很好,有消暑作用。牛大力可清热、润肺、止咳、强筋活络;粉葛清热、去骨火;土茯苓去湿解毒;红萝卜则有降火气、滋润作用。每个星期喝一次,这个夏天就不上火啦,而且谁都适合。

材料(2人份):牛大力/半斤 土茯苓/半斤 粉葛/一斤 红萝卜/两条  
瘦肉/八两 赤小豆/二两

做法:1.将各材料洗净待用;

2.将牛大力、土茯苓、粉葛切片;

3.将三至四大汤碗水煲滚后,放入各材料再煲滚,然后改用小火煲三个小时,加盐调味即可。