

别把这些傻事错当“防暑妙招”



本版图片来自网络

节气已立秋,气温依然居高不下,一系列防暑降温的“妙招”仍有用武之地。人们容易将“六件傻事”当成“妙招”,其实都很伤身。

傻事一:赤膊真凉快

高温季节,不少男性喜欢赤膊上阵,认为打赤膊更凉快,实际上是一种误解。我们知道,体表热量的散发主要是通过人体皮肤的热辐射、汗液蒸发、空气对流和热传导来实现的。当皮肤温度高于环境温度时,皮肤

的热辐射、热传导功能可得到有效发挥,而酷暑时节,外界气温往往接近甚至高于人体皮肤温度,此时皮肤不仅不能散热,反而会吸收环境中的热量,让人感到更热。所以,为了文明和凉爽,千万不要打赤膊。

傻事二:空调是个宝

有些老人一到高温季节就十分怕热,恨不得每时每刻都宅在空调房,很多家庭整晚开空调。每年,因吹空调不当而诱发面瘫、肩周炎、头痛、感冒、肺炎、中风的老人大

有人在。送您一首“诗”——风扇空调是个宝,切莫直吹来睡觉;空调温度要控好,过分贪凉易感冒;内外温差不宜大,节能减排又健康;经常通风勤打扫,择机出门最提倡。

傻事三:暴汗益处多

高温季节,汗出频繁,很多人认为出汗可以减肥,还可散热。从医学上来说,高温季节出汗可以维持体温的恒定,同时排出体内部分代谢废物。出汗虽有好处,但暴汗并

不好。中医有“汗血同源”之说,过度出汗易耗伤体内的津血,严重者可致气血两伤,因此,微汗才有利于调畅气血,切不可暴汗,出汗后记得补充适当的盐水或糖水。

傻事四:败火多吃苦

高温季节易上火,大家都知道要多吃“苦”。中医学也认为,苦味食物性寒凉,有清火的功效,但“吃苦”也要因人而异,如

脾胃虚寒者(腹部冷痛、大便稀溏)应少食。此外,食苦不宜空腹或过量,以免苦寒伐胃,引起恶心呕吐、腹痛腹泻等不适。

傻事五:晨练要趁早

高温季节早晚气温相对较低,不少老年人趁着这个时候来到公园晨练,但这段时间其实并不适合锻炼。因为在日出之前,绿色植物由于缺乏光合作用,附近非但没有多少

新鲜的氧气,反而会产生大量的二氧化碳,不利于身体健康。此外,清晨也是心脑血管意外的高发期,建议将锻炼时间改为凉快的傍晚。

傻事六:养生一把抓

高温季节是冬病夏治的好时节,不少人非常注重养生保健。“春夏养阳,秋冬养阴”“冬吃萝卜夏吃姜”……这类养生谚语数不胜数,但这些并非适合每一个人。无论是高温

季节养生,还是其他时节养生保健,都要根据个人的体质有针对性地进行,不要盲目跟风,如果自己拿不准,一定要先咨询专业的中医师。

来源:快乐老人报

天热戴口罩更要换得勤

随着天气越来越热,皮肤科门诊接诊的“口罩脸”患者也越来越多。

炎热潮湿引起的皮疹

口罩内的皮肤长期处在潮湿、闷热的环境中,角质层过度水合,导致皮肤发白、浸渍、起皱。

对策:提前在面部涂润肤剂如维E乳膏、尿素乳膏等。每隔2—3小时摘掉口罩并擦干汗液,补涂润肤剂。

接触性皮炎

一些人由于对口罩的材料过敏,接触口罩的部位及附近皮肤如前额、眼睑和脸颊处会出现瘙痒、红斑和红丘疹等,严重者可出现红肿、水疱,甚至糜烂破溃、感染。口罩中所含的甲醛(N95口罩)、二溴氟基丁烷及秋兰姆(医用外科口罩)是主要的过敏原。

对策:有条件时停止使用过敏产品,更换为其他非过敏产品。治疗时,应根据皮损严重程度,遵循“干对干,湿对湿”的原则,有糜烂渗出时可以用医用生理盐水多次湿敷,单纯的红斑、丘疹可以外用激素软膏如糠酸莫米松乳膏、地奈德乳膏等。若瘙痒明显,需要联合口服抗过敏药。

痤疮

长时间佩戴口罩会产生潮湿、闷热的皮肤微环境,会促进痤疮的发生。患者的脸颊、下巴等处可出现粉刺、丘疹、脓疱甚至结节、囊肿。

对策:可外用抗生素或维A酸类药物。

天气炎热,口罩内内容易潮湿,可根据自身情况,增加口罩的更换频率,并在更换期间擦干脸上的汗液。在确保安全且情况允许的条件下,可适当摘下口罩,让肌肤透气。若长期佩戴口罩后面部出现长痘、红肿、疼痛等情况,及时就医。

来源:快乐老人报

高温季节谨防“冷哮喘”

高温季节,很多人不得不用各种方法消暑。对于有呼吸系统疾病特别是有哮喘的人来说,冷刺激也可能诱发疾病,甚至出现与“冷”有关的哮喘。南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)主任李芳提醒,三种原因可诱发“冷哮喘”。

吃冷饮

吃冷饮或喝冰镇饮料对过敏性哮喘的人来说是一种“过敏”刺激。夏天想预防哮喘发作,应尽量少吃冷饮,最好不吃。特别是运动后或大汗淋漓的时候,不要吃冷饮或喝冰镇饮料,喝温开水补水更好。

室内外温差过大

夏天人们从炎热的室外进入空调房内,马上就会感觉凉快。但对于过敏体质的人群而言,瞬间从炎热的环境进入寒冷环境,上呼吸道就会受到冷空气的突然刺激,较大的温差可能会诱发上呼吸道反射性痉挛,出现咳嗽、气喘等症状。使用空调时,不要让室内外温差大于5℃,也不要对着出风口直吹。大汗淋漓回到家中后,不要立即进入空调房,应先用干净的毛巾擦干汗水,稍作休息后,再进入空调房。

空气质量不佳

很多人为了保证制冷效果,在空调房里紧闭门窗,停用空调时却不注意开门开窗通风。这样导致空气不流通,空调里集聚的粉尘会诱发哮喘发作。室内存在的螨虫也是哮喘发作的原因之一,要定期清洗空调滤网。

来源:金陵晚报