

暑天如何喝冷饮不伤身

预防夏季感冒 要做好五件事

夏天的热感冒,因一个“暑”字而起。在酷热的环境下,人体汗毛孔开放,汗液外泄,此时正是机体抵抗能力下降时期,如果不慎受凉,机体的调节机制会使汗毛孔突然闭塞,热和汗不得外泄,热积聚体内,就出现了热感冒,又称“热伤风”。热感冒的病程大约3—7天,刚开始常表现为鼻咽部的不适,同时伴随头沉、乏力,随病程进展,鼻涕变稠,继而发热、咳嗽、咽痛等。

热感冒的最主要症状就是发热,但不会明显地怕冷,这和春秋季节流感的恶寒有明显区别。热感冒常在出汗后热度依然难减,再加上外界高温逼人,所以夏天感冒了会特别难受。

预防夏季感冒要做好五件事:

1. 忌忽冷忽热。一般空调房温度与室外温度相差4℃最为适宜。从室外进入家中,最好在设有空调的房间适应一段时间,再进入空调房。

2. 忌睡眠不足。天气热消耗大,睡眠不足加速降低人体免疫力,容易感冒。

3. 忌不喝水。水有助于身体消化吸收营养物,将食物转化为能量,增强免疫力。水还有助于人体排除毒素。

4. 避免精炼白糖等甜食。精炼白糖和多糖食物会导致免疫系统“倦怠”,疾病会乘虚而入。

5. 减少压力,保持乐观。悲观抑郁等不良心理会导致皮质醇等激素的释放量增大,而这些物质会直接抑制免疫系统。南方医科大学教授、南方医院中医科主任医师彭康提醒,如果病程超过两星期仍不痊愈或反而加重,要作进一步检查,以排除是否患了其他疾病。

整理/卢敏莹



时,不要立即喝冷饮,否则易导致“汗闭”,导致汗毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余热蓄积,极易引发中暑。

冷饮在冰箱中贮存久了别喝。冰箱不是保险箱,一般家庭冰箱无法有效起到杀灭某些病菌的效果。所以,冷饮买回最好尽快食用,在冰箱中放得久,品质 and 安全性会降低。另外,融化的雪糕别再放回冰箱。

体质偏寒的少喝冷饮。有的人有四肢不温、唇色苍白、大便溏、排尿频繁等,为体质偏寒现象,应禁吃冷饮,尤其别直接从冰箱取冷冻品吃。

老人慎喝冷饮。老年人阳气减弱,胃肠功能较差,最好少吃冷饮,否则会影响胃肠消化,降低抗病能力。

某些慢性病患者慎喝冷饮。比如,高血压、冠心病、慢性胃炎等病人,突然的冷刺激可致血管痉挛、血压升高,有可能诱发心脑血管病、胃炎等突发或加重。

夏季酷热难耐,一杯冷饮下肚,能快速降温,又可及时补充人体散失的水分。不过,喝冷饮有益也有弊,随意饮用也会伤身。那么,夏季如何健康地喝冷饮呢?

最好饭前空腹喝。刚吃完饭都不宜喝冷饮,否则易伤胃。一般可选在饭后30分钟或午睡后喝为宜,带冰块冷饮宜下午3点左右喝为好,此时人体阳气最旺,不易伤害人体。每次要吃得适量不要1次连续吃雪糕、冰棍超过2支;喝冷料每次以150毫升左右为宜,瓶装饮料1次别超过半瓶。

冷饮要“慢”喝。喝冷饮最好能细细品味,慢慢饮下,这样对胃肠刺激较小。吃固态冰块,入口后可先含在嘴巴前端,等冰溶化、接近体温再慢慢吞下,这样才不会过猛刺激大脑血管、咽喉、呼吸道。

大汗后别马上喝冷饮。刚外出回家,或因活动出汗较多

小方法大妙用 轻松消除健康隐患

长期面对着生活压力,处于不良情绪中,以及缺乏锻炼,这给我们的健康带来了很大的隐患。下面几个养生方法可以帮助恢复健康,消除健康隐患。

慢跑5分钟促进心脏健康

有研究发现,每周进行3次5分钟短跑或每天骑车45分钟,能增强新陈代谢,促进心脏健康。与慢跑、徒步走等运动相比,高强度的运动可以在短时间内产生相同的结果,更有利于坚持下去。

运动分为有氧运动和无氧运动,慢跑属于后者,能增强爆发力和反应速度,维持内分泌平衡,减少跌倒风险。学界普遍认为,老年人也需要一些无氧运动。老人慢跑时要做好防护措施,避免摔跤和过度疲劳。平时还可练习仰卧推举、引体向上、俯卧撑等,加强四肢、腰背部的力量。

冥想5分钟解除焦虑疲惫

冥想就是关注自己的一呼一吸,将心神收归身体,不去胡思乱想,有助于提高专注力,对身体健康也有好处。一项神经科学研究表明,正念冥想可提高大脑的连通性,增强记忆力,消除恐惧和压力。

最初级的冥想简单易学,最大的特点就是“不想”:不带任何评价地看待一事物,比如凝视一朵花、观察一片叶、仰望一次夜空……只需几



分钟,就能放松大脑和心情,解除焦虑和疲惫,回归精神饱满、思维清晰的状态,就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

午睡10分钟堪比熟睡2小时

一项研究发现,每天午后小睡10分钟就可以赶跑困意,对神经的放松效果堪比深睡眠2小时。如果每天午睡30分钟,可使激素分泌更趋平衡,冠心病的发病风险减少30%。用午睡给自己“充电”,可提高大脑的反应能力,提高下午的工作效率。

晚上睡眠不好的人,更要在中午小睡一会,能改善睡眠不足带来的影响。午睡时间可选在午饭后半小时内,不要吃完饭马上睡觉;午休时间不宜超过半小时,否则更疲劳。上班族午睡时尽量不要趴在桌上,可自备折叠躺椅。

大笑20分钟适合老年人

大笑20分钟带来的健康益处,相当于慢跑半小时。从生理角度来说,笑是肌肉放松的过程,可以让自身免疫力得到提高;从精神层面来看,笑是一种愉悦的情绪表达,能释

放负能量。

对于无法完成太多肢体运动的老年人来说,经常大笑对保健更重要。可以经常看看幽默影视剧、相声、小品,或细心观察身边有趣的事情,遇到不愉快的事情,不妨用幽默自嘲来应对。

每天1杯茶等于7杯鲜橙汁

英国一项抗氧化实验表明,一杯300毫升的茶水,抗氧化效果相当于1.5瓶红葡萄酒(每瓶约750毫升)、12瓶白葡萄酒、4个苹果、5只洋葱或7杯鲜橙汁。人的衰老是一个缓慢“氧化”的过程,所以每个人都需要抗氧化。而茶的抗氧化能力很强,养成每天饮茶的习惯能有效对抗老化问题。

茶叶有“三抗”和“三降”等六大好处,即抗癌变、抗辐射、抗氧化、降血压、降血脂、降血糖。其中,绿茶的茶多酚类物质保留最多,抗氧化功效最好。但茶多酚会对胃造成刺激,有慢性胃炎、胃溃疡的人群最好少喝绿茶,可以用红茶代替。茶中含有少量咖啡因,睡眠不稳、心脏不好的人不宜饮用,切忌睡前及空腹喝茶。

健康是一生的功课,需谨记“欲速则不达”。虽说这些“小”的养生法也能起到“大”的保健功效,但这并不能替代正规锻炼,更不能投机取巧,而是让我们利用好每一点细碎的时间,积累健康。