

时值伏天,我省多地降雨频繁,很多读者发觉气候相比往年潮湿闷热。都说热在三伏,也养在三伏,在这样的湿热天气里,该如何“养”,又该注意哪些事情呢?

湿热天气该咋过

●张添怡

气候湿热易诱发发热症

夏季。湿热弥漫,又易受寒,从而造成人体肝、脾、胃功能失调,易患疟疾、痢疾、洞泄等疾病。还容易诱发发热症,主要有感冒引起的发热症、脾胃湿热证、风湿病发热证等。

“三高”人群要注意

在湿热天气中,身体为了散热,体表血管会扩张,更多的血液循环到体表,心脏、大脑等器官的供血相对就少了。同时,气温升高,心跳、血流速度加快,心肌耗氧量增加。所以,高温天气下,心脏病、高血压患者比较难受,会感觉胸闷、喘不过气。由于人体出汗较多,血液黏稠度增高,如果没有及时补充水分,血液黏稠度就会更高,更容易发生心梗或中风。湿热天气中能量消耗较其他季节多,消耗的糖分也相对增多,因此也会引起血糖的大幅度波动。“三高”患者要想顺利度过湿热天气,一定要适当补充水分,每天至少饮水1500毫升至2000毫升,分次饮用,但要注意不能狂饮,尽量选择温开水、淡茶水、矿泉水等,不可贪饮凉水、冰水,以免引发腹泻,造成代谢紊乱。

如何避免湿疹

湿热天气引发的湿疹主要表现为对称性的皮肤红斑、丘疹、水疱、结痂等,后期可出现皮肤增厚、粗糙脱屑、伴瘙痒不适、反复发作等症状,好发于乳房、脐部、阴囊、小腿、手部等部位。要想在湿热天气中避免湿疹,应当做到避免久居潮湿之地,注意饮食调理,忌吃海鲜、煎炒、油炸、辛辣、浓茶、咖啡等易过敏有刺激性食物。可以用薏苡仁、绿豆煮粥除湿,还可以用西瓜皮与红瓢之间的绿衣加一点生姜煮水喝,成人还可服用藿香正气水,都能有效除湿,预防湿疹。

适合做艾灸吗

湿热天气适合中医艾灸疗法,天气热,人体对温度比较敏感,不易被烫伤。最重要的是夏天施灸符合中医“冬病夏治”的理论。中医认为,阳虚、气虚人群更适合进行针灸疗法。生病的人大多属于阳虚体质。艾叶是温性,属于纯阳之物。艾灸能够通经活络,祛除寒湿,补益人体阳气。湿热天气里又正好是自然界阳气比较重的时候,两者的阳热合在一起,温补作用更强。所以在夏季大自然阳气最盛的时候艾灸,补益的效果能够达到最佳。

减少户外活动防中暑

湿热天气容易造成人体内湿热偏盛,因此做一些合适的运动能够有效地去除体内湿热邪气。如气功、瑜伽、太极拳等。但应尽量避免在强烈阳光下进行户外活动;外出时做好防晒措施,可适当补充一些淡盐水,确保体内水分、盐分充足。可随身携带防暑药物,比如十滴水、藿香正气水、清凉油等。日常可多喝些绿豆汤,用莲子、薄荷、荷叶与粳米、冰糖煮粥,不仅香甜爽口,还可以防暑降温。同时,可以多食用“四瓜”,即西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜。

“爆痘”该咋办

体内湿热是湿热带型痤疮最根本的病因。所谓体内的湿热,就是体内有湿而且有毒。一般体内湿热带型痤疮,皮肤比较油腻,出油多,舌苔厚腻。治疗原则为清热祛湿,治法仍为内调外治。外涂膏切勿使用含有激素的药物,最好选用含有清热利湿作用的成分土茯苓、天葵子、白鲜皮等,可以达到祛湿热毒邪的目的;配伍清热解毒作用的药物金银花、连翘、牛蒡子等,可以达到祛风热毒邪的目的;再加上含有活血化瘀养血生血类成分药物,诸药合用,通过通泄三焦实火,调整机体功能,消除湿热带型痤疮。

饮食以清淡为主

湿热天气中,人们出汗多、饮水多,胃酸被冲淡,消化液分泌相对减少,消化功能减弱,容易食欲不振。因此,湿热天气的饮食选择,应本着为肠胃“减负”的宗旨,以清淡为主,可多食赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜、藕等甘寒、甘平的食物。还要适宜吃些清利化湿的食品,如薏苡仁、莲子、茯苓、鸭肉、鲫鱼、冬瓜、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、白菜、卷心菜、空心菜等。其次,饮食搭配要合理,粗粮与细粮配着吃,一个星期应吃三餐粗粮。稀与干适当安排,以两稀一干为宜,早上吃面食、豆浆,中午吃米饭,晚上喝粥。荤素搭配得当,蔬菜为主,辅以荤食。最忌暴饮暴食和进食速度过快,限制食盐的摄入,否则会加重湿热。

水果茶有讲究

湿热天气建议少喝凉茶,不要认为自己湿气重多喝凉茶可以清热祛湿。过度祛湿,有可能将体质转化为阴虚,贪凉则会逐渐伤阳气,将体质转化为气虚、阳虚、痰湿等体质更加不易调理。像榴莲、樱桃、芒果、龙眼、荔枝等属热性水果也应少吃,以免“火上加油”。不过兼有阳虚体质则可

以适当吃一些。另外,一些祛暑花草茶可适当饮用,金银花:祛暑清热、解毒止痢,可开水冲泡代茶饮。菊花:清暑、平肝、利尿,可开水冲泡代茶饮。荷叶:适用于中暑所致的心烦胸闷、头昏头痛,可开水冲泡代茶饮。

补品要清补

食用品质适合清补,尽量避免温补,要以清热化湿、清心补脾为原则。如果食用阿胶、鹿茸、红参、附子、首乌、熟地等滋腻温热的滋补品,会使人的内火加剧,非但起不到补益的作用,反而对身体有害。可适当进补一些益气养阴生津的药物,如西洋参、石斛、麦冬、太子参等。需要注意的是,有畏寒肢冷症状的阳虚体质的人不宜进补过多寒凉药物或食物,否则会损伤人体的阳气。

辣椒是宝贝

湿热天气适量吃一些辣椒有好处。首先吃辣椒能平衡寒热,湿热天气里,人们接触的寒凉食物大大增加。寒凉性食物吃多了容易损伤脾胃,轻则胃脘不舒,重则胃痛,如果搭配一点辣椒,可起到寒热平衡的作用。其次辣椒能刺激味蕾和胃肠,增进食欲,可以解决苦夏的烦恼。此外,吃辣椒还能给身体“除湿”。如南方气候潮湿,而辣椒有除湿之功,能把体内多余的湿气驱除出去。但是吃辣椒也要因人而异,例如孕产妇、便秘、心脏病、甲亢、胃炎、胃溃疡、心脑血管病等患者,却不宜吃辣椒,避免加重病情。

生姜好处多

中医认为生姜,辛温,散寒暖胃,止咳止呕,属于辛发之物。可祛散身体寒邪,振奋人体的阳气。湿热天气里吃姜能排汗降温,生姜中的姜辣素对心脏和血管有一定的刺激作用,能加快血液循环,使毛孔张开,排汗量增大,随着汗液可带走体内的余热,有一定的防暑作用。湿热天气细菌生长活跃,容易污染食物,引起急性肠胃炎。适当吃些生姜或用干姜加沸水冲泡后饮之,能起到防治肠胃炎的作用。姜是好物,但也不宜多吃,在做菜或做汤的时候放几片生姜即可。

养生食谱

1.薏苡仁30克,土茯苓30克,猪肉250克,熬汤,饮汤吃肉;2.白茅根20克,车前草20克,猪肉250克,熬汤,饮汤吃肉;3.赤小豆30克,薏苡仁30克,绿豆20克,熬汤,加糖适量,饮汤。

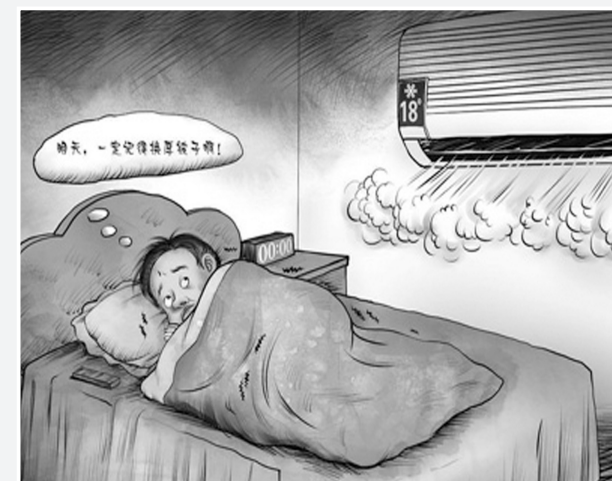


捂着厚被子吹冷空调

●陈芳

炎炎夏日高温炙烤,吹空调成为夏日必备,网上流传的段子夸张地说“我这条命都是空调给的”,但是怎么吹、开多少度,许多人并没有认真想过。

去朋友家做客,一进门就感受到冷飕飕的空气,朋友裹着被子在沙发上玩游戏。我刚从外面的高温蒸笼进去,感觉一下子进入了冰库,强烈的温差让我浑身汗毛倒立,看到朋友裹着被子的样子让我哭笑不得,她到底是热还是冷呢?开着空调是为了降温,裹着被子是为了保暖,这两个看似矛盾的行为她竟然还声称很爽:“空调开低了当然需要盖被子,冻着蚊子冻不着我。”晚上她还把厚厚的被子拿出来,像秋冬季那样把全身盖得严严实实,她们家的空调温度长期维持在20℃左右。这样的行为并不是个例,周围很多人日常都开着空调睡觉,甚至还催生了商家夏天主打“空调被”的营销概念,殊不知浪费就这样在捂被子吹空调中产生了。家家户户日日夜夜一整个夏天都这么干的话,对电的浪费可想而知。国家建议的公共场所空调温度不低于26℃,寻常百姓即使没有强制要求也不应该贪图一时爽快而将温度调到过低,“空调被”是盖上了,“空调病”却可能乘虚而入,不仅浪费电还可能损害身体健康。



防暑降温

你做对了吗

●申少铁

炎炎酷暑,防暑降温很关键。医学专家表示,很多人防暑降温的方式存在一些误区,甚至影响身体健康。

大汗时“冲凉”易引发疾病

夏天,很多人热得大汗淋漓,回到家里马上用冷水冲凉来迅速降低体温。专家表示,大汗时“冲凉”会使全身毛孔迅速收缩闭合,体内热量不能散发,不能起到良好的降低体温的效果。而冷水浇到身上,人体会感到寒冷,产生一系列应激反应,如心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等,不但不能消除疲劳,还可能引起感冒等疾病。对于有高血压、糖尿病等基础病的人来说,突然受到凉水刺激,会加重病情。

专家建议,一般人应选择温水浴,不仅让人清爽舒适,还不会诱发疾病。

气温超37℃打赤膊反而会更热

烈日炎炎,一些男士不顾形象打着赤膊出门,觉得透气、凉快。室外赤膊不是一个好习惯。人体的热量来源有两个方面:一是人体新陈代谢产生的热量,一是从外界环境吸收的热量。如果气温低于人体温度,赤膊会使人体加快散热。当气温接近和高于人体温度时,赤膊会加快人体从外界吸收热量。当气温高于37℃时,穿一些软的、薄的、浅色的衣服,人体从外界吸收的热量会相对少一点,比赤膊感觉更凉快。室外赤膊会导致晒伤,而长期暴晒会造成皮肤慢性损伤,甚至引发皮肤癌。

猛喝冰饮易造成胃肠不适

夏日口渴难耐,一些人习惯买瓶冰镇饮料“一口闷”,以此来降温解渴。市场上的饮料含糖分较高,偶尔喝一点常温的可以,但不能过量,温度也不能太低。胃适应食物的温度有一个过程,如果猛然喝大量特别凉的饮料,会刺激胃黏膜,引起胃壁中的毛细血管收缩,导致不良反应,比如胃酸、胃疼。另外,大量喝冰镇饮料可能造成肠道不适。

专家表示,喝常温的白水或者开水解渴最好。运动量较大、出汗较多的人,还要注意补充能量和一定的盐分等,可喝一些运动型饮料。

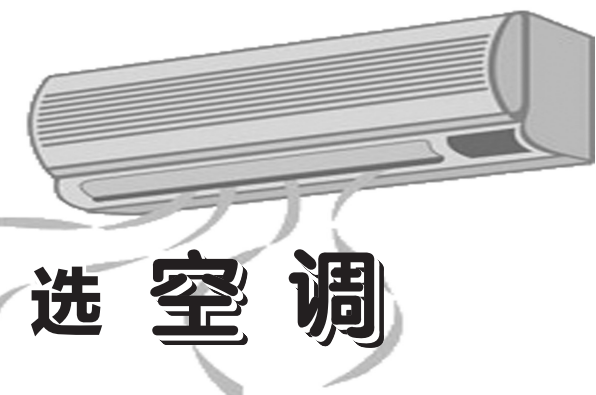
天热过量运动易出现虚脱症状

网上有种说法称,趁着天热运动,能大量排汗,会更有效地减肥。这种说法对吗?通过运动减肥要适当。夏天通过单次剧烈运动快速减肥对身体有害,因为过度运动会使身体水分过度流失,出现脱水 and 虚脱症状,严重的会造成肾衰竭,危及生命。剧烈运动加上身体吸收外界环境的热量,中暑发生的概率会大大增加。不适当的剧烈运动是导致中暑的常见原因之一。专家建议,夏天运动要避免气温较高的时段和高温、高温度的场所。

高温来袭,空调销量再次攀高。面对市场上五花八门的空调,很多消费者开始眼花缭乱,不知如何购买。那么购买空调应该了解哪些事项呢?

热浪来袭,咋选空调

●聂芳芳



【各大卖场】

高温来袭 空调销售“趁热打铁”

“这款空调怎么卖,几天能送货?”热浪凶猛,火爆的不仅仅是温度,还有各大电器市场空调的销量。在各大大型电器卖场的空调展位,挤满了人群。

高温的拉动下,在家电卖场内,人头攒动的空调展区与其他展位形成鲜明对比。“从5月份开始,空调的销量就持续上升,最近有些型号的空调都已经卖断货了。”空调销售人员一边介绍,一边拿出了安装空调的时间表,A4纸大小的记录本上排得满满的。“现在买空调容易,但是安装可要等上一段时间了。”

不仅仅是实体店,现在网上的空调销售也十分可观。在一网络销售平台上,为了吸引消费者,商家打出了限时抢购、上门安装等优惠活动,其中一品牌空调月销量已经过千。

连日来,气温升高,卖场内空调销量是平常的好几倍。一些门店最近一周销售千余套空调。

【销售热点】

今年空调主打“智能化”

夏季,空调销售进入高峰期。那么,今年空调的销售热点又是什么呢?

据了解,“一级能效”“变频”“WiFi智能”“超静音”等标签成为了空调的销售卖点。不少空调品牌还推出了抗菌、自洁功能的产品。目前智能空调售价大致在四五百元左右。空调智能化大多是指将空调与手机相连,通过手机来远程控制自带WiFi的空调开关和关机。

销售人员介绍,近几年空调流行自洁功能,这项技术无论在南方还是东北都很适合,东北由于春秋两季气候干燥,沙尘较严重,导致空调内部环境非常恶劣,长此以往空调吹出的是被污染甚至霉变的空气,不仅室内的空气带有异味,还危害人身健康,自洁技术通过蒸发器冷凝霜结霜,将蒸发器上面的灰尘细菌冲走,使空调吹出洁净空气,还居室一个健康的环境。专家建议消费者选购带有自洁功能的空调,每月清洗两次,不仅使室内空气清新,

还能减少细菌传播。此外,空调除了打出“智能化”的招牌,中高端机型也较受青睐。

“从目前的销售情况看,现在变频的智能空调很受欢迎。”某品牌空调销售商说,现在人们对空调的需求,在从过去的低价、低端转向技术含量高、品牌好的中高端产品。现在购买空调就是为了改善生活,躲避炎热的夏季。当然,现在市场上的空调越来越智能化,操控、使用上都很方便,所以自己更钟情于那些智能空调。

【这样选购】

东北气候更适合买变频空调

那么,究竟该如何选购一台空调呢?相对于东北气候,哪种类型的空调更适合一些呢?

面对市面上种类繁多的空调,市民一定要保持清醒的头脑,不要盲目选择。选购空调第一看品牌,国内几大品牌几乎占据全国市场份额的八成。第二看能效,一级、二级、三级能效,一级最节能。第三看噪音分贝值,目前主流品牌挂机都在17-19分贝,柜机在20-22分贝。

针对北方气候,推荐市民购买变频空调。“定频空调用R22冷媒,也就是氟利昂,变频空调大多采用环保冷媒,如R410A,对大气没有破坏。如果不需要制热可以选择定频,针对北方极寒天气,建议需要制热的家庭选择变频空调,否则冬天很难起机。”

针对柜机和挂机,不同类型的空调有不同的特点,要根据居室情况、经济能力和客观需求来确定。挂式空调一般体积较小,挂在墙壁上方一侧,占用面积不是很多,适合卧室或小房间里使用。柜机功率大、风力强、适合大面积房间,可进行多个房间的调温。但价格相比分体式挂式空调贵一些,占用室内面积。

空调消费高峰期主要集中在七八月份,期间商家往往处于超负荷工作状态。与旺盛的销量相比,运输车辆、安装人员远不能满足,极易导致安装不及时,售后服务跟不上。所以,建议消费者尽量避开购买高峰期,早作准备。

要注意啥

★怎么选空调大小呢?销售人员口中所

说的1匹、1.5匹究竟是什么意思?

许多人在选购空调器时都很关心如何选择空调器制冷量的大小,而对1匹、1.5匹、大1匹、大1.5匹等名称如坠云雾之中,不知如何定夺。其实,用“匹”的概念来描述空调器输出制冷量的大小是很模糊的,“匹”原先是指压缩机电机的输出功率。1匹空调器压缩机电机的输出功率为735W。就目前市场而言,1匹机是指输出冷量为2500W左右的空调器,1.5匹机指的是输出冷量为3500W左右的空调器,2匹机是指输出冷量为5000W左右的空调器。注意,这里的2500W、3500W、5000W并不是空调的输出功率,而是指的输出冷量。

★针对具体房间而言,怎么选择呢?

挂机有1匹、1.2匹和1.5匹;柜机有2匹、3匹和5匹。卧室除了套房一般都在20平方米以内,可以使用1匹或者1.2匹,20-30平方米的建议使用1.5匹。

客厅面积在30-40平方米的使用2匹柜机,40-60平方米的使用3匹柜机,像120平方米的会议室,可以使用两台3匹空调。挂机也有2匹和3匹,适用于客厅没有合理位置摆放柜机的家庭,价格略高于同等柜机。还有5匹柜机,适用面积80-100平方米,属于商用空调,需要380伏电源,一般适用于大型机房。

别墅选择中央空调,需要在装修前联系师傅上门设计,因为管线要走在暗处,中央空调的好处是不占室内人员活动空间,而且只有一台室外机。

空调是否需要定期清洗呢?

定期对空调器进行清洁和检查是很有必要的。

定期拆下室内机的过滤网进行清洁,可以有效提高空调器的除尘效果,改善环境空气质量。定期清洗室外机的散热片,可有效提高其换热系数和换热效率,提高空调器的工作效率。定期让专业人员检查空调器,及时更换老化的元件,补充制冷剂,能防止元件老化对机器和人体产生危害,并能使空调器保持良好的工作状态。

空调安装需要注意什么问题?有哪些收费项目?

针对北方气候,空调室外机应尽量安装在南向阳面墙上,光照时间长。相对起机速度更快。反之在冬天北向的外机起机更困难。

据介绍,空调安装收费原则是人工免费,材料费另收。其中主要有高空作业费、打孔、室外机支架等。