

盛夏烈日炎炎,持续的高温闷热让人汗流浹背、燥热难耐。为了快速摆脱酷暑,很多人养成了各种贪凉习惯:运动后大汗淋漓立刻冲凉水澡、出门归来猛灌冰饮、长时间待在低温空调房、睡前吃冰镇瓜果……然而,一时的清凉快感背后,是身体在默默承受损伤。偶尔贪凉或许只会短暂不适,可长期频繁用错误的方式消暑,会持续刺激血管、肠胃、关节,诱发多种健康问题。

■据新华社电

这些错误消暑方式正悄悄透支身体

冷热交替 身体经受了怎样的刺激

当你在满身大汗时冲冷水澡,或大量饮用冰饮,这时身体正在经历一场“温差骤变”。

对血管系统:高温下皮肤血管扩张以散热,突然的冷水刺激会让外周血管急剧收缩。这种“热胀冷缩”会瞬间增加血管阻力,导致血压波动,对于心脑血管本就脆弱的人群,可能诱发心绞痛、脑供血不足甚至更严重的健康问题。

对肠胃系统:胃肠道在温热状态下血运丰富、蠕动活跃。大量冰水进入,会使胃肠黏膜温度骤降,血管痉挛收缩,导致消化液分泌减少、胃肠蠕动紊乱。轻则引起胃痛、腹胀,重则诱发肠易激综合征或急性肠胃炎。

对肌肉与关节:出汗时毛孔扩大、血管扩张,骤冲冷水、猛喝冷饮会让肌肉血管急剧收缩,代谢废物淤积,易酸痛抽筋;关节滑膜受温差刺激充血水肿,老寒腿、关节炎极易发作,还会加重筋膜僵硬,延缓肌肉恢复。

不止抽筋腹痛 这些贪凉习惯易被忽视

很多人对贪凉伤身的认知,只停留在当下的腹痛、肌肉抽筋、短暂头晕上,觉得症状消失就无需在意。但事实上,反复的冷热交替刺激,会给身体带来许多隐藏的健康损伤,日积月累会持续消耗身体机能。

长期频繁贪凉,首先是关节损伤。夏季关节囊和韧带舒展松弛,长期吹冷风、冲凉水、久坐凉地,寒湿之气会侵入关节缝隙,不会立刻发作,却会慢慢淤积。

久而久之,会形成慢性关节酸痛、僵硬,每逢阴雨天、换季就会关节刺痛,诱发风湿、滑膜炎等关节问题,很多年轻人的“老寒腿”是常年贪凉埋下的病根。

其次是心脑血管隐性风险。频繁的血管骤缩骤张,会让血管弹性持续受损、变得僵硬,血液循环稳定性下降。

对于成年人而言,长期如此会加重心脏负担,容易出现胸闷、心慌、气短的症状,大幅增加高血压、供血不足等问题的发生概率。

除此之外,长期肠胃受凉会导致脾胃虚寒,消化吸收功能持续减弱。

这些人群切忌贪凉冲冷水澡或喝冰饮:心脑血管疾病患者(有高血压、冠心病、脑梗病史者);体虚乏力、免疫力低下者;肠胃功能虚弱、有慢性胃炎或肠易激综合征者;剧烈运动后大汗淋漓尚未平复的人;老年人、体质虚弱的儿童以及正在感冒或经期前后的女性。



图片由 AI 生成

四大夏日高频消暑误区

夏日里很多看似正常的消暑习惯,其实都是伤身误区,看看你踩中了几个?

误区一：出汗后立刻冲冷水澡、吹冷风

出汗后身体热量高、毛孔张开,立刻冷水冲洗、对着空调风扇直吹,寒气和湿气会直接侵入体内,是最伤身的消暑方式。

误区二：一次性大量猛灌冰水、冰饮料

口渴时大口狂饮冰水,瞬间降温的同时会剧烈刺激食道和肠胃,还会稀释胃液,降低消化功能,引发肠胃紊乱。

误区三：长期待在低温空调房,足不出户

长时间密闭低温环境,空气不流通,寒湿过重,会导致人体代谢变慢、气血不畅,引发空调病,出现头痛、鼻塞、四肢酸痛、浑身无力等症状。

误区四：大量食用冰镇瓜果等生冷食物

冰镇西瓜、冰凉粉等生冷食物过量食用,会持续堆积寒气,损伤脾胃,造成积食、湿气加重。

若出现因贪凉引起的肠胃不适、头晕乏力,首先应立即停止冷刺激,转移到温暖通风处。可以用热水袋或热毛巾热敷腹部,缓解胃肠痉挛;饮用温热的生姜红糖水或陈皮水,帮助驱散胃中寒气。若症状持续不缓解或出现剧烈疼痛、呕吐、意识模糊,务必及时就医,切勿自行服药硬扛。

这几个方法教你正确消暑

消暑的核心从来不是“快速降温”,而是温和降温、顺应身体代谢规律。做好这几点,清爽安然过盛夏——

科学饮水:温水为主,少量多次

夏季出汗多,补水优先选择常温白开水、淡盐水,拒绝冰水、冰镇饮料。遵循“少量多次”原则,不要口渴暴饮,每次小口饮用,每隔半小时补水一次,既能及时补充身体流失的水分和电解质,又不会刺激肠胃。可以适量饮用绿豆汤、酸梅汤(常温),清热解暑、温润不伤身。

正确洗浴:温水洗澡,避开出汗高峰期

炎热夏日洗澡首选 38℃—40℃ 温水,与人体体温相近,舒适又安全。切忌大汗淋漓后立刻洗澡,运动或劳作出汗后先在阴凉处静坐 10—15 分钟,擦干汗水,待心率平稳、毛孔收缩后,再温

水洗浴。温水洗澡可以疏通毛孔、促进散热、缓解疲惫,不会造成冷热刺激。

日常降温:合理使用空调,避免寒湿入侵

空调温度设置在 25℃—27℃ 最佳,不要低于 24℃,避免室内外温差过大。不要对着空调、风扇直吹头部、腹部和关节。久坐办公或居家休息时,可适当盖住腰腹和膝盖。每天定时开窗通风 2—3 次,保持室内空气流通,预防空调病。

生活习惯:清淡饮食,适度避暑

夏季饮食以温热、清淡为主,少吃生冷、油腻、辛辣食物,多吃山药、南瓜、小米等健脾养胃的食材。冰镇瓜果适量食用,切勿贪多。日常尽量避开正午高温时段外出,外出时建议做好防晒,避免暴晒中暑,同时坚持适度散步、慢走,微微出汗可帮助身体排出湿气,提升代谢能力。