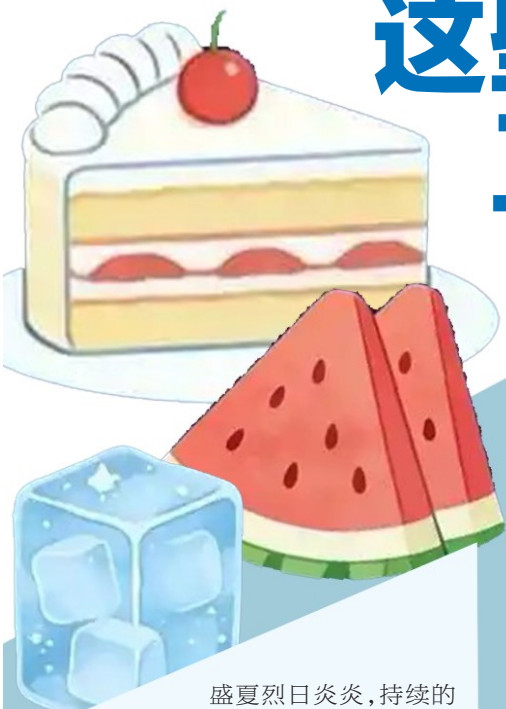


这些错误的消暑方式 正悄悄透支身体



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。

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。

长期贪凉不止抽筋腹痛! 这些习惯容易被忽视

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。频繁的血管骤缩骤胀,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。哪怕不再吃生冷食物,也会频繁出现消化不良、食欲不振、大便不成形的问题,造成营养吸收不足、免疫力下降,让人夏季频繁感冒、疲惫乏力、精神萎靡。

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。

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,足不出户避暑

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。 据新华社

特朗普暂缓扩大 对伊作战规模有原因

美国《纽约时报》25日以两名知情人士为消息源报道称,美国总统特朗普暂缓扩大对伊朗军事打击规模,原因是美方担忧战争升级或招致伊方更猛烈报复,进一步消耗五角大楼在中东地区的防空拦截弹储备。

这两名知情人士告诉《纽约时报》,特朗普24日与高级顾问和政府高级官员召开会议,聚焦五角大楼“爱国者”等防空弹药库存减少的问题。一名政府高官提及,伊朗弹道导弹日前突破美防空系统的防御,造成3名驻约旦美军士兵死亡。

本月7日以来,美国以回应伊朗袭击通过霍尔木兹海峡的商船为由,连续对伊朗发动军事打击。随后,位于约旦、科威特、巴林和阿拉伯的美军基地遭到伊朗猛烈攻击。据美国媒体报道,特朗普23日称正考虑对伊朗“发动一次大规模打击”。就在24日会议前,特朗普仍考虑扩大对伊朗军事行动。当天会议后,特朗普下令美军不要对伊朗发动打击。

《纽约时报》报道称,特朗普暂时搁置对伊朗实施更大规模打击的计划,表明其在一定程度上被军事顾问说服。若美国升级对伊朗作战可能招致更猛烈报复,美军防空系统将面临更大压力。

据《纽约时报》4月报道,五角大楼在美伊战事中消耗了超过1200枚“爱国者”防空导弹,每枚造价超过400万美元。美军方官员本周透露,自那之后“爱国者”库存进一步减少。 据新华社

两场冲突罕见联动 乌军袭击伊朗船只

乌克兰总统泽连斯基25日说,乌军对距离俄乌冲突前线上千公里的里海目标发动远程打击,击中一艘俄军舰艇和数艘与伊朗有关的军火船。伊朗外交部当天晚些时候证实一艘伊朗货船在里海遇袭,谴责乌方“侵略行径”,要求乌方“承担责任”。

伊朗战事和俄乌冲突之间出现罕见“联动”,凸显两场冲突的外溢风险。一些分析人士猜测,在美军对伊朗南部海上通道重新实施封锁的背景下,乌克兰选择此时袭击伊朗北部水上通道,意在向伊朗施压,向美国“邀功”。

泽连斯基25日在社交媒体上公布乌军近期战果,称乌军远程打击了里海的俄军目标,包括一艘军舰和多艘与伊朗有关的船只。据欧洲媒体援引乌克兰安全局的消息报道,打击目标包括一艘俄军导弹艇、两艘受西方制裁的运送军火船只以及一座海上石油平台。

据以色列《耶路撒冷邮报》报道,美方情报怀疑,伊朗近来对美军目标的打击准度和效率有所提升,可能得益于俄方提供的定位信息或先进无人机技术。

伊朗外交部25日晚些时候说,一艘伊朗货船在里海遭乌方袭击,一名水手死亡,另一人受伤。伊朗外交部强烈谴责袭击行为,认为袭击违反《联合国宪章》基本原则,系“侵略行为”,对里海沿岸国家构成安全威胁,乌方必须“承担责任”。

伊朗外交部重申,伊朗从未介入俄乌冲突。伊朗一直否认在这场冲突中向俄方输送武器,只承认在乌克兰危机全面升级前曾向俄方提供数量有限无人机。 据新华社

