

这些错误消暑方式，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。

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。

【相关】

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

四大夏日高频消暑误区

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。

【链接】

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

这几个方法教你正确消暑

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。

据新华社电