

专家点破防暑降温误区,给你最实用的度夏建议

烈日炎炎,红色衣服最防晒 阴天,黑色衣服是最佳选择

今天是夏至,真正的“考验”就要开始了。如何安然度夏?南京市中西医结合医院专家为市民们解析防暑降温的误区。

现代快报记者 刘峻

误区1 穿浅色衣服凉快

很多人认为夏天穿白色、浅色衣服会凉快,其实白色或太浅的颜色会反射紫外线,易伤害皮肤。红色最能吸收日光中的紫外线,所以夏天在户外穿红色衣服最防晒。

而黑色,虽然是吸热最快的颜色,但散热也最快。专家建议,在室内或是阴天时穿黑色衣服,发挥它散热快的功能,能快速排走皮肤表面的热量,让人感觉凉快不少。

误区2 太阳镜越深越护眼

镜片颜色过深,会影响能见度,眼睛看东西吃力,容易受到损伤。

专家建议,夏季选择太阳镜的标准是:镜片应能穿过15%~30%的可见光线,以灰色和绿色为最佳。这样不但能抵御紫外线,而且视物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。

误区3 用凉水洗脚来降温

很多人觉得,出汗后冲个凉最爽了!不方便洗澡时,用凉水洗脚也可以降温。实际上,用凉水洗脚,会使已经扩张的毛孔骤然关闭阻塞。经常这样做,不但会使脚受凉遇寒,时间长了还会导致排汗机能障碍。

用温水泡脚能更好地刺激经络,有助于祛除暑湿,预防热伤风。



误区4 长时间开空调降温

在空调房里待的时间过长,也会引起浑身酸痛、精神萎靡、食欲不振。有时还由于鼻腔过于干燥发生鼻出血。建议室内与室外温差不超过8℃。开空调的房间要经常通风。

误区5 大量摄入祛热食物

很多人喜欢喝绿豆汤、冰镇饮料,或者吃凉菜、西瓜等解暑。寒凉体质的人,例如有四肢冰凉、腹胀、便秘等症者,不能多喝绿豆汤。贪吃凉菜、西瓜,容易造成肠胃功能紊乱。

专家建议,夏季还是应选择热饮。热水进入人体后,会促进排汗,真正使体温下降。

误区6 防暑降温多吃“苦”

苦瓜、苦丁茶等苦味食物中含有的生物碱有消暑清热、舒张血管的作用。不过“吃苦”需适度。

专家表示,如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症,可以适当吃点“苦”;而对于舌舌生疮等心火症状则不适用。

现在是冬病夏治的好时机

拔火罐、刮痧正当时

很多冬天的病痛比如类风湿、哮喘等,都可以在天热时治疗。昨天,江苏省中医院“冬病夏治”正式启动。医生介绍,拔火罐、刮痧最好在夏季进行。

通讯员 冯瑶 孙茜
现代快报记者 安莹



这些病适合在夏天治疗

夏天天气高,人的毛孔张开,药物通过皮肤能够渗透,进行中药穴位敷贴治疗正当时。

哪些病适合“冬病夏治”?江苏省中医院门诊部主任邵铭介绍,夏天适合治疗多发于冬季的支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎等疾病,以及儿童反复性呼吸道感染、过敏性哮喘、过敏性鼻炎等。

不过,任何一种治疗方法都有宜忌人群。江苏省中医院院长方祝元说,“结核病和糖尿病患者、感冒发烧、肺炎、多种感染性疾病急性发热期、支气管扩张咳血、皮肤破损或瘢痕、对敷贴药物

极度敏感的特殊体质患者,均不宜敷贴治疗。另外,女性在妊娠期也不能随意采取敷贴治疗。”

拔火罐、刮痧适合在夏天进行

很多白领觉得颈椎不舒服了,就去美容院、足疗店刮痧、拔火罐。江苏省中医院推拿科主任张仕年说,其实拔火罐和刮痧是“冬病夏治”的治疗方法,适合在天热时进行,而且不是人人适合。

寒湿型的颈椎腰椎疼痛适合拔火罐,湿热的人群则不适合。刮痧的适应症是中暑、感冒、发烧、肠胃病、肩周炎等。夏天刮痧不易受寒。不过,刮痧时要关闭空调和风扇,否则寒气入侵,适得其反。

气温35℃以上就能敷贴

现在敷贴是不是早了点,听说三伏天敷贴比较好?记者提出疑问,江苏省中医院门诊部主任邵铭回答说,一般来说,只要气温超过人体温度,在35℃以上,就能够进行敷贴治疗。成人每次敷贴4~6小时,1岁以下婴幼儿敷贴半个小时左右,1岁以上儿童敷贴1~2小时。

紫金东郡约85-143㎡洋房新品6月29日加推在即

城东稀缺花园洋房“出新”

一直以来,都是地段决定价值,而城东紫金山板块,向来是南京人梦寐以求的居住首选。随着板块内土地资源稀缺和住宅产品限制开发,近年来紫金山花园洋房产品极为“走俏”,引来不少购房者争相抢驻。据了解,位于紫金山东麓的紫金东郡将于6月29日加推三期89-215㎡花园洋房新品,再度以“亲民”洋房致敬城市精英。

前期热销尘埃未落定 约85-143㎡洋房新品忙“出新”

不久之前,紫金东郡作为紫金山板块少有的花园洋房供应者,每一次开盘都会受到一批购房者的拥簇,确实,总价150万元起的多层花园洋房在南京已不多见。

据悉,紫金东郡本次推出的约89-215㎡洋房产品,依然是紫金山板块内极为稀缺的改善型产品。新品为居者呈现紫金山下自然涵养生活之外,更带来私家花园、瞰景露台所呈

现的全新居住体验。丰富的户型区间以及多个户型附赠花园、露台,性价比更高。此外,产品在户型设计上更加注重改善型居住空间的需求,不仅多个房间朝南,而且不乏宽景阳台连接客厅

与卧室,并且儿童房与次卧的比邻设计,更加方便的照顾孩子起居。主卧套间将尊贵与私密彻底融入生活之中。部分房源可近享一线紫金山景,以更好的角度和姿态收揽一城山景。

尽占一线山景资源 南京洋房中无可替代的改善价值

紫金东郡位于南京紫金山东麓,徐庄软件园内,18万平米纯情景式花园洋房住区,坐享南京最具自然人文

宜居价值的紫金山板块。伴随紫金山板块内土地资源的日渐稀缺以及住宅产品的限制开发,低密度洋房产品

倍加珍稀。而紫金东郡在沿袭紫金山一线山景同时,更缔造醇美的低密度电梯花园洋房。项目作为城东板块内

极为稀缺的洋房产品,如今实景图完美呈现,更凸显其在城东乃至整个南京洋房中无可替代的改善价值。

独享“双地铁”优势城市繁华与静谧间的自由切换

紫金东郡地处徐庄软件园内,毗邻地铁2号线仙鹤门站及在建的地铁4号线徐庄软件园站,紧邻苏宁集团

总部,畅享集团旗下钟山国际高尔夫、索菲特钟山高尔夫酒店等上流圈层专属配套,以及徐庄软件园内的生

活超市、银行等醇熟生活配套,做到了真正意义上的“望山水,拥繁华”,让业主体会到一种舒适与便利完美

相融、大隐于市却繁华于市的都市生活。目前,南一幼已正式入驻,更可为小业主带来优质启蒙教育。

<h3>信息快递</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 教育咨询 ● 社会调查 ● IT通讯 ● 健康保健 ● 法律咨询 		<h3>万通</h3> <p>追债专家、火速追收各种疑难债务、寻人、调查、全国联网、高效、诚信。13813384443 专业追债、成功付费、调查、保镖。13915996727</p> <h3>仁和</h3> <p>调查(15年)。4000082002 维权 婚姻、取证。81767777</p> <h3>永诚</h3> <p>专业寻人,寻址,(成付),调查。66095620 调查、取证、寻人、合法清债,婚外情,高效保密。83468013</p> <h3>金牌</h3> <p>保密 专业婚外情取证、拆散小三、快速清债、整蛊、科技寻人、成付! 400-025-0558</p> <h3>必成</h3> <p>调查,清债,保镖护卫。83370339</p> <h3>凯弘</h3> <p>调查、定位,话单、寻人。68673191</p>	<h3>招商</h3> <p>澳洲宝贝奶粉诚招省内,市,区,安徽马鞍山,芜湖代理商,13218016565。</p> <h3>印刷印务</h3> <p>宝马 彩印、单据写真、同行合作。4000254699</p> <h3>广告工程</h3> <p>大川品牌、logo、vi及印刷品设计 84328780</p>	<h3>个人资金放款</h3> <p>寻资金周转需求者 86889580</p> <p>离香草开发寻代理、合作。13062516036 经营中娱乐会所,寻求承包或合作。13405878899</p>
<h3>招生</h3> <p>琴星 少儿舞蹈暑期招生。13901598812</p> <h3>家教</h3> <p>南师附中 老师上门,包提高。66692995 南大 贫困生8元/时起,免费试教,包成绩。66692950 在职初中数学。83613033 1天记1学期单词。87177039 新高一数理化20天速成。86020381</p>	<h3>律师咨询</h3> <p>婚姻、刑事、疑难。13770501904 律师 胜诉收费。86688598 专业律师 13952034048 律师 13851523442 律师 各类案 早、中、晚期,十点清债,法判未果。66095516</p> <h3>社会调查</h3> <p>霸王花 调查、拆散、修复、整蛊。52038812</p>	<h3>销售</h3> <p>出售 带孕波尔山种羊。18351936860</p>	<h3>寻求合作</h3> <p>诚寻借款人 需房押、车押 月息 1.5% 15050524429</p>	<h3>个人资金</h3> <p>寻求借款人 57713134</p> <h3>防盗监控工程</h3> <p>监控、电子网。13222055055</p>