

明天為節氣立夏，立夏代表春天正式結束迎來夏天，溫度開始明顯升高，酷暑即將到臨，據天文台最新九天天氣預報顯示，立夏當日市區最高氣溫30度。要消暑除了喝多點水外，更有說法指熱茶比冰水解暑、吃辣可解熱，究竟這些方法是否有效？本文拆解夏日消暑迷思，以及分享一些慳電環保的消暑降溫法。



立夏臨近轉熱

拆解消暑迷思

消暑小貼士

喝茶代替咖啡及酒

含咖啡因及酒精的飲品有利尿作用，會加速身體水分流失，越飲越渴，無助散熱。如果不想喝水，可以選擇喝茶消暑會比較有益健康，菊花茶、洋甘菊、玫瑰花茶及綠茶等有助清熱降火，生津止渴，適合夏天飲用。

吃時令蔬果

夏天盛產瓜果，如青瓜、苦瓜、葫蘆瓜、節瓜及冬瓜等都適宜加入夏日菜餚中，有助清熱排毒。不過這類瓜果屬性寒涼，不能多吃，否則容易引起身體不適。此外，奇異果、士多啤梨、番石榴、車厘子及木瓜等都是有助補水美白的消暑水果。

適當吃辣

辛辣食物有助刺激汗腺分泌，促進新陳代謝，幫助身體排汗祛濕。不過，攝取過多辣椒素可能會引致胃黏膜急性發炎及胃酸分泌過多等問題。如本身腸胃較弱、患有胃病、濕疹及皮膚病的人士應盡量少吃辛辣刺激性食物。

勿吃太快太飽

在進食時，身體需要更多能量幫助消化食物，因而導致體溫上升。此外，吃得太快或太飽亦會令胃部來不及消化，血糖隨之上升，導致越吃越多，會增加患上腸胃病及糖尿病風險，故此建議於夏天宜吃七分飽。

浸腳祛濕

浸腳不但可抗疲勞，更有助消暑祛濕、去水腫之效。建議睡前使用與體溫相近的水溫（大約35至38度）浸腳10至15分鐘，水深浸過小腿至膝蓋，同時加入鹽、桂皮或生薑等，可促進血液循環及新陳代謝。

穿淺色衣服

淺色衣服能反射陽光及熱能，根據日本國立環境研究所的一項研究指出，最涼爽到最吸熱衣物顏色排序為白→黃→灰→紅→紫→藍→淺綠→深綠→黑。除了顏色外，亦可以選擇輕透氣通爽、吸汗能力強的棉質或麻質衣服。



常見消暑迷思

沒曬太陽就不會中暑？

很多人以為沒有外出曬太陽就不會中暑，其實長時間待在通風不良的地方、持續勞動、夜跑或是穿過多衣服都不利於排汗，都容易中暑。因此，夏天無論在室內或室外，都要注意身體溫度及呼吸的變化。

飲凍飲解渴？

凍飲會令血管急速收縮，不但令熱氣無法從皮膚毛孔排出，更會影響消化。於短時間喝太多凍飲或會導致氣管收窄，故只能暫

時解暑，不能持久散熱，喝太多更會令腸胃溫度下降，繼而誘發腹痛、腹瀉等不適症狀。另外，經常飲汽水補充水分，反而更易脫水，增加腎臟受傷風險。汽水糖分高，經常飲用又會增加罹患糖尿病、心臟病及蛀牙風險。

沖凍水涼？

大汗淋漓，回家後沖凍水涼固然舒爽，不過凍水會令毛孔及血管收縮，不利散熱之餘又容易感冒。建議先用毛巾抹走汗水，再以溫水沖涼。

洗髮後自然風乾？

若洗髮降溫後任由其自然乾透或是用風扇直接吹乾，不但容易患上感冒，更會導致頭痛。洗髮後應以毛巾抹去多餘的水分，再以風筒用暖風吹乾頭皮及髮根的位置。

睡地板較涼快？

由於較重的空氣粒子會向下沉，地板因而容易積聚濕氣。直接睡在地板上不但容易導致感冒，甚至會引起風濕病、皮膚病、關節炎或誘發脊椎變形等問題。

慳電環保降溫法

冷凍背心
內置電風扇的背心，穿上後只要在指定位置放入經冷藏的冷凍包，拉上拉鍊並開啟風扇便可感到涼快。

鎖水巾
使用前先浸水，其物料能鎖住水分一段時間，讓使用者感受清涼效果，主要佩戴於頭部或頸部。

清涼毛巾
毛巾上沾有清涼物料，能令使用者感受清涼感覺，但只供單次使用。

闊邊帽罩及防曬頸擋
安裝於安全帽上，為使用者面部及頸部遮擋陽光，適合須佩戴安全帽於戶外工作的人士使用。