

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2008/08/10 17:18

夏季，天气炎热，特别是进入盛夏后，湿度明显增大，空气流通性差，更加显得闷热异常，常在室外劳作的人们或抵抗力低的人，很容易中暑。中暑后除及时采取治疗外，在饮食上也有四忌需要引起人们的重视。

1 忌大量饮水

中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法，每次以不超过300毫升为宜。切忌狂饮不止。因为，大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失，严重者可以促使热痉挛的发生。

2 忌大量食用生冷瓜果

中暑的人大多属于脾胃虚弱，如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使脾胃运动无力，寒湿内滞，严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。

3 忌吃大量油腻食物

中暑后应该少吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫加重，更容易引起消化不良。

4 忌单纯进补

人们中暑后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。因为进补过早的话，则会使暑热不易消退，或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来，那时就更得不偿失了。