

高温与睡眠：大热天睡好觉的小技巧

1. 睡午觉是夏天的“续命神器”

对于中国人而言，夏天除了空调和西瓜，午睡也是不可或缺的一部分。为什么有人午睡时越睡越累？午睡到底该怎么睡？睡多久才正常？

首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心郭兮恒介绍：午睡时间不宜过长，午睡时间太长，除了会影响晚间睡眠，对身体也有一定影响。

许多网友反馈睡午觉会“越睡越累”，“每次午睡超过一小时都会头晕脑胀，难受一整天。”这是因为睡眠时间过长，大脑中枢神经会促使脑组织毛细血管关闭时间过长，使体内代谢过程减慢，导致睡醒后全身不适，从感觉累。

午睡时间高于30分钟，容易陷入睡眠惯性，所谓睡眠惰性就是

人刚从深睡眠中醒来出现暂时性的低警觉性、行为紊乱、认知能力下降的状态，也就是越睡越累、越睡心情越不好。午睡时间过长会导致晚间睡眠困难，如果晚间睡眠出了问题，第二天中午困倦感会更加严重。

对于偶尔晚上睡不好的人来说，白天打个盹调整一下没有问题。反倒是建议有睡眠障碍的人群，夏天午间不要睡觉。

2. 保持作息常规

天热可能会让人改变习惯。但千万不要这样做，因为它会干扰睡眠。试着遵循平时的就寝时间和规律，并做通常在就寝前做的那些事情。每天(包括周末)最好定时睡觉和起床，坚持下来可以强化身体的睡眠。

3. 记住最基本的事情

采取措施确保卧室在晚间尽可能凉爽，白天则拉上窗帘和百叶窗以防止阳光直射，夏天拉窗帘可以阻止外部热量进入房间，白色窗帘或百叶窗可以阻挡40-50%的阳光热量。同时，确保关上有阳光一面的窗户，防止热空气进入。上床前打开所有窗户彻底透风。

4. 使用薄床单

减少床上用品，但身边一定要有遮盖。轻薄的纯棉床单可以吸汗。无论卧室多热，体温在夜间睡眠时都会下降，这就是为什么我们有时醒来会感觉冷的原因。

5. 凉袜子降温

天气炎热时，即使用小风扇也

很明智，特别是在湿热天气时。它可以促进汗水蒸发，让身体更容易调节内部温度。如果没有扇子，可以把热水袋灌上冰水来帮助降温。或者，还可以把袜子放在冰箱中冷却后再穿上。给脚降温，可以降低全身皮肤和身体的整体温度。

6. 保持水分

全天保持充足饮水，但就寝前避免大量饮水。每天要喝多少水才够？每个人的体型不同，让我们用更科学的方式来计算你一天需要喝多少水才够。举例：体重60kg的成人，一天的基本喝水量=60 x 30 = 1800cc。

7. 谨慎选择饮品

这里提醒要小心软饮，因为许多软饮中含有大量咖啡因，它会刺

激中枢神经系统，让人感觉更清醒。此外，要避免过量饮酒。天气炎热时许多人会喝更多酒，虽然酒精饮料可能有助于入睡，但它会让人更早醒来，而且导致整体睡眠质量下降。

8. 保持镇静

如果难以入睡，可以起来做点平静的事情，比如，阅读、写作，甚至是叠袜子等。但确保不要玩手机或视频游戏——因为蓝光会让我们感觉不那么困，而且活动很刺激。感觉困倦时再重新去睡觉。

9. 克服困倦

虽然大多数人每晚大约需要7到8个小时的优质睡眠才能正常“运转”，但记住，大多数人在一两个晚上睡眠受到干扰后问题并不大。当然，可能比平时哈欠更多。

高温天气持续，防暑消暑技巧请收好！



热热热热热热，高温天气持续“待机”。对此，网友吐槽：“这鬼天气，躺在床上，红烧！铺张凉席，铁板烧！下了床后，清蒸！出去一趟，爆炒！游了个泳，水煮！回来路上，生煎！进了家门，回锅！上蒸下煮模式已开启。”天气炎热，各位街坊在进行户外互动时，务必注意防暑防晒，这10个消暑小妙招记好啦，别用错！

空调房呆久了，为什么会头晕脑胀？

这很可能是屋里的二氧化碳

浓度超标，适当的开窗通风能够有效降低二氧化碳的浓度。空调开了3个小时就需要开窗15分钟，3小时内不开窗换气，室内空气就可能不新鲜，6小时内不换空气，空气就污染了，污染的程度可能会危害健康。

解暑吃冰镇西瓜后，为什么会拉肚子？

因为食用冷藏的西瓜时，口腔内的唾液腺、舌味觉神经和牙周神经都会因冷刺激而处于麻痹状态，使我们不但难以品出西瓜的甜味，

而且还会伤及脾胃。因为冰镇西瓜属于寒性食物，易伤脾胃阳气，所以导致寒湿邪进入大肠，导致腹泻。

早晚一碗绿豆汤，解暑又养生？

为了防暑降温，许多人喜欢喝绿豆汤和凉茶。绿豆汤和凉茶虽好，但不要多喝，更不能当水喝。从中医的角度看，属于寒凉体质的人，不能多喝绿豆汤和凉茶，否则会加重症状，甚至引发其他疾病。

夏天该不该多喝冰凉饮料？

夏季饮料应该以热饮为主，热水进入人体后，中暑热敏神经反射能使皮肤毛细血管的毛孔迅速扩张，汗腺分泌增强，促进排汗，将热量带出体外，真正使体温下降。

久戴防晒帽，为什么会头晕？

在烈日下，长时间戴帽子会分泌大量汗水，在帽子下形成湿热的小环境，令头部温度、湿度升高，容易引发中暑。所以，在防晒时要不定时拿下帽子，及时擦干汗水，给头部通风散热。

夏季晨练早，为什么会容易头晕？

在天亮之前或天蒙蒙亮的时候，空气并不清新，不利于健康。数据显示，在夏季早上6时前，空气中的污染物最不易扩散，是污染的高峰期。日出前，由于没有光合作用，绿色植物周围也并没有多少新鲜氧气。所以，夏季晨练时间不宜早于6时，且时间不宜过长，40分钟左右为宜。活动可选在早晨或傍晚较凉爽的时候进行，且地点要选在通风的树荫下。

太阳眼镜颜色越深越好，有道理吗？

夏天外出，带上太阳眼镜的确能感到一丝凉意。但如果镜片颜色过深，会严重影响能见度，眼镜因看东西吃力反而容易受到损伤，也不能起到保护眼睛的作用。所以，夏季选择太阳眼镜的标准应该是：镜片应能穿过15%至30%的可见光线，以灰色和绿色为最佳，不但可抵御紫外线，而且视物清晰度最佳，透视外界物体颜色变化也最小。

大量出汗后开空调来“续命”，

为什么会感到不适？

出汗后不宜立即吹空调，因为人体出汗后毛孔处于张开状态，这时我们需要注意避风，如果立刻吹空调很容易使风寒、湿邪随着张开的毛孔进入人体，引起一系列的病理变化，此时就可能会出现头痛发热、流鼻涕、打喷嚏、恶心呕吐、关节痛等症状。

出行穿浅色衣服，为什么也会被晒伤？

穿白色衣服短暂暴露在烈日下会很凉快，但白色衣服吸收紫外线的能力较差，时间一长温度会更高。相较之下，红色衣服可大量吸收紫外线，不但更凉快，还更防暑。

藿香正气水了解暑万能药吗？

藿香正气水并不是解暑的万能药。中暑分为阴暑和阳暑两种，阴暑是夏季炎热贪凉饮或外感风寒所导致的病变，阳暑是长时间在高温情况下暴晒出现了中暑现象，藿香正气水对阴暑有效。因此，需要先分清中暑类型再用药。同时，为保障用药安全，请在医师或药师指导下服用药物。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备