

# 藿香正气液,神药? 冷水冲手,降温?

微博上流传的消暑方法,有不少存在误导作用



藿香正气液



太阳镜



冷水冲手腕

每当盛夏,人们总会接受“烤”验,这个时候,很多人都会开动脑筋寻找凉快的办法,近日,微博上就在流传很多消暑方法:用凉水冲手腕能降温?带深色太阳镜更易遮阳?这些方法是否真的有效呢?昨日,记者就专门请专家对人们夏季消暑所使用的常用方法进行分折,让大家走出夏季消暑误区。

## 藿香正气液是“神药”?

在不少人的心中,藿香正气液是夏天必不可少的良药,尤其是烈日炎炎的重庆。中暑、发虚、感冒,只要喝一瓶就能迅速恢复,但是藿香正气液真的是夏日万能药吗?

“我觉得我中暑了,看来这个夏天出门可以忘记带手机,却万万不能不带藿香正气液!重庆真的热出二次元的效果了,头上在冒烟有木有。”家住在渝中区的网友“小兰乱流年”告诉记者,最近天气太热,自己又不爱撑伞,出去办点事儿,老有一种中暑了的感觉,“只要难受了就喝一瓶”。

在微博上,只要一搜索中暑,就会弹出大量含有藿香正气液等字眼的博文,有网友打趣称藿香正气液已成为夏日防暑必备神药!喝了一盒,体力恢复了一大半,再也不用担心没精神出门了。

不过也有网友提出质疑,难道夏天什么不舒服的症状都要靠藿香正气液来缓解?

### ■专家:对防暑降温无效

“其实藿香正气液主要是治疗由感冒引起的胃部不适、轻微腹泻、胸闷等症状,对于防暑、降温没有多大疗效。”重庆市中医院副主任医师黄晓岸在接受记者采访时说道,藿香正气液解表化湿,偶尔因天气变化而身体不适喝一支,效果比较好。如果说作为随身携带、夏日必备的防暑“神药”,那有点言过其实了。

黄医师提醒市民,最近重庆天气变换太快,时而高温、时而暴雨,如果伤了胃,不妨喝一瓶,但最好不要将藿香正气液用作预防药。目前来说,虽谈不上对身体有害,但多喝也无益。如果身体出现严重的不适、上吐下泻、急性肠炎等症状,最好是去医院诊断,由医生开药。

## 冷水冲手腕可降温?

才凉快了两三天,山城又迎来新一轮的连日高温。如何消暑成为大家无法回避的问题。最近,一条有关消暑的微博引起了网友们的关注——“冷水冲手腕”。微博中提到,夏季消暑可以每隔几小时就将手腕置于水龙头底下,用凉水冲洗,每次3-5秒钟。原因在于,人体手腕处的血管密集,凉水冲洗既能迅速带走体内的多余热量,还可以降低血液的温度,起到凉血解毒的作用。

面对这个问题,没体验过的网友纷纷表示会去试一试,体验过的网友则直观的表达了自己的看法,网友“重庆汤锅”就说:“我最喜欢这样!”。不过部分网友表达了自己的疑惑,“这样的方法适合所有人吗?”

### ■专家:风湿患者不适合

带着“凉水冲手腕”是否可取的疑问,记者咨询了第三军医大学西南医院神经内科胡俊博士。胡博士认为,这种方法有一定道理,但是不一定每个人适合,比如患有风湿性关节炎、外周血管疾病以及一些皮肤病患者就不适用这种方法。

胡博士还告诉我们,其实这只是一简单的方法,可以暂时缓解,而消暑更关键的还是需要注意环境的阴凉和通风。他也在饮食起居方面提出了建议:“炎热天气里饮食要清淡点,注意休息,劳动及锻炼强度不要太大,注意补充出汗丢失的水分。”

## 太阳镜越深越好?

夏天出门在外,很多人都会打太阳伞,同时戴上太阳镜保护眼睛,“阳光刺眼,镜片越深越好”,在微论坛上讨论太阳镜的话题时,不少网友的“经验之谈”也引起大家的共鸣,那么这样的说法真的靠谱吗?

网友“xiaom”表示,自己夏天的太阳镜镜片颜色都很深,夏天戴这种墨镜才很舒服,也可以避免太阳光。记者联系上该网友周小姐,她告诉记者,自己的确有这样选购墨镜的习惯,夏天喜欢深色镜片的原因还在于,因为曾经动过近视手术,夏天很怕过于火辣的阳光,而深色镜片可以“保护眼睛”。

与周小姐有同样想法的人不在少数,他们大多认为,太阳镜片颜色越深,遮挡光线的能力越强。

### ■专家:或将伤害眼睛

那么网友的这些看法是否正确呢?南坪爱尔麦格眼科医院视光专家杨和平主任告诉记者,很多人在夏季都喜欢戴太阳镜来保护眼睛,有的更是戴上黑色的墨镜,颜色较深的镜片的确有滤光作用,可以遮挡刺眼的光线,不过,并非是镜片颜色越深越好。

杨主任称,由于镜片颜色过深,除了严重影响能见度之外,对眼睛也极易造成伤害,特别是有青光眼结构的人,在颜色过深的环境下,瞳孔容易大,诱发青光眼的发作。那么镜片什么颜色最合适?杨主任教了一个简单的方法:戴墨镜照镜子,如果能基本上看清瞳孔这种程度最佳。

另外,他还称,太阳镜镜片一般分为普通树脂镜片和偏光太阳镜片,都能起到过滤紫外线的作用,大家在选太阳镜的时候,不能选择过大或过小,过小起不到遮蔽阳光的作用,过大到最后使眼睛视野看的范围比较小,都会造成对眼睛的损伤。(据《重庆商报》)

九龙汽车信阳经销商:信阳江山汽车销售有限公司

地址:信阳市汽贸城东20米(光明路口) 电话/传真:0376-3517888 手机:18903761238 13939786535