

持续高温怎么破？ 夏日防暑有绝招！

近日，全国多地开启高温“烧烤”模式，持续高温，“炎值”不断爆表，全国各地气象台连续发布高温橙色预警。在这样的天气里，人极易中暑。

据报道，受高温影响的地区波及人口约7亿人左右。天气这么热，很容易让人感到燥热、疲倦，很容易有中暑的症状出现。

持续高温怎么破？喝茶呗！

■文 李春雷 整理

喝茶体温直接下降1度

盛夏酷暑之际，喝茶的降温防暑作用远远胜过一般饮料。

茶汤里的咖啡碱对人体体温中枢下视丘的调节起着重要影响，同时茶中的芳香物质本身就是一种清凉剂，它们在挥发过程中能从人体皮肤毛孔里带走一定热量。所以，夏天喝热茶散热降温效果最好。

有研究显示，夏天喝冷饮者体温下降0.5℃，喝凉茶者体温下降0.5℃—0.8℃，喝温茶者体温下降0.4℃—1.5℃，而且喝茶降温可保持一段时间，喝冷饮却只是一时凉快。

茶中含有较多的酚类化合物，有利于补充水分，消暑解渴，提神醒脑。医学认为，茶苦味寒，能降百病之火。

现代研究发现，茶中含10%—20%的茶多酚，可维护维生素C的活性，还可以还原一些金属离子，中和一些有机化合物，消除其对机体的毒性作用。茶中还有丰富的B族维生素。喝茶可增强神经调节功能，增强机体新陈代谢，维护水、电解质平衡。

不是所有茶都适合你

中医认为人的体质有燥热、虚寒之别，而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性及温性之分，所以夏日喝茶要依据自身的体质来决定。

例如，有抽烟喝酒习惯，体型较胖，容易上火者，应喝凉性茶。而肠胃虚寒，吃生冷东西就拉肚子或者体质较弱者，应喝中性茶或者温性茶。

容易上火多喝茶或者铁观音，老拉肚子多喝乌龙和普洱。

另外身体比较虚弱的人，应选择喝红茶。红茶是一种发酵茶，刺激性弱，较为平缓温和，特别适合肠胃较弱的人。也可以在茶中添加糖和奶，既可增加能量又能补充营养。

女性经期前后以及更年期，有时性情烦躁，适宜饮用花茶。花茶有疏肝解郁、理气调经的功效。

喜爱聚餐会和饮酒的人可以喝乌龙茶。它能够预防身体虚冷，减少酒精和胆固醇在体内的沉积。身体肥胖、希望减肥的人也可以多喝乌龙茶，因为乌龙茶对分解脂肪的作用较强，可以帮助解除油腻，助消化。

在众多茶品种中绿茶性味苦寒，其营养成分如维生素、叶绿素、茶多酚、氨基酸等物质，是所有茶类中含量最丰富的，具有清热、消暑、解毒的作用，非常适合炎热的天气饮用，美国研究指出，喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品，可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3。

一般健康人喝茶养生，每天2—4杯较合适，也可将不同类的茶换着喝。由于绿茶属不发酵茶，茶多酚含量较高，对胃有一定的刺激性，所以肠胃较弱的人应适量少喝，或冲泡时茶少水多，使滋味稍淡而减少刺激性。

另外，有些病人是不宜喝茶的，特别是浓茶。浓茶中的咖啡碱能使人兴奋、失眠、代谢率增高，不利于休息；浓茶还可使高血压、冠心病、肾病等患者心跳加快，甚至心律失常、尿频，心肾负担加重；咖啡碱还能刺激胃肠分泌，不利于溃疡病的愈合。

夏日喝茶的几大好处

炎炎夏日，喝茶对身体的好处，远胜于一般瓶装饮料。下面，小编就具体给大家讲下夏日防暑喝茶的几大好处。

提神消暑

酷暑炎热易耗损人体气血津液，损伤元气。人体常会出现头晕、头痛、心悸、失眠、乏力、食欲减退、神疲倦怠等症状。

根据茶的史料记载和现代科学大量研究表明：茶有“提神、安神、清热、解毒、明目、去油腻、利水、消暑、消食、醒酒、益气力、止渴生津、延年”等二十四种功效。

抗菌、杀菌

此外，在炎热的夏天，饮食稍不注意卫生，细菌便会在体内大量繁殖。

科学研究表明，茶叶具有抗菌、杀菌、改善肠道微生物结构的功能，喝茶既可以抑制有害细菌生长，又可以促使有益细菌增殖，提高肠道免疫力。

试验发现，一毫升绿茶茶液在数小时内可以杀死一万个病原性大肠杆菌。

补充钾盐和水分

喝茶还可以补充钾盐和水分。夏天气温高，流汗比较多，体内大量的钾盐会随汗水排出而丢失。

茶叶是含钾食品，夏天通过喝茶可以补充钾盐，有助于保持人体内的细胞内外正常渗透和酸碱平衡，维持人体正常的生理代谢活动。



DIY

自制凉茶，一次爽个够

夏季天气炎热，为了降暑人们往往会选择各种方式给自己降暑，通过空调、风扇、冷饮、甚至食补都可以很好地帮助我们祛暑，不过自此我们也要了解一下降暑凉茶在夏季也具有很好地降暑止渴之效。下面小编给大家介绍几款简单易做的夏日消暑良品：

【西瓜皮凉茶】将西瓜皮洗净、切碎，去渣取汁，再加入少量白糖搅拌均匀即可。这款凉茶有祛暑利尿的功效，尤其适合热性体质人群及水肿患者适量饮用。不过，寒性体质及胃寒的人忌用。

【薄荷凉茶】薄荷叶、甘草各6克，加水1000毫升，煮沸5分钟后，放入白糖搅匀。这款凉茶能提神醒脑、开胃清凉，适合夏季胃口不好及脑力劳动者饮用，但平时怕热、爱出虚汗者忌饮。

【香兰凉茶】藿香9克、佩兰9克洗净，和茶叶6克一起放茶壶中，加500毫升开水，上盖焖5分钟，冷却待饮。这款凉茶有解热祛风、清暑化湿、开胃止呕的作用，有助于预防中暑，适合风热感冒初期的患者，但阴虚火旺的患者不宜食用。

【陈皮茶】将陈皮10克洗净，撕成小块，开水冲泡，10分钟后去渣，放入少量白糖。冰镇后再喝，效果更好。此茶能消暑、止咳、化痰、健胃。有干咳无痰、口干舌燥等症的阴虚体质者不宜多食。

【鲜藕凉茶】鲜藕75克，洗净切成片，加水用文火煮。待锅内水剩下2/3，放入适量的白糖，冷却后即可饮用。此款凉茶有去火化淤、养胃滋阴的功效，适合夏季实热体质及脾胃不适的患者饮用。由于藕性偏凉，产妇不宜过早食用。煮藕时忌用铁器，以免发黑。