

10 VIỆC KHÔNG NÊN LÀM VÀO MÙA HÈ

Vào mùa hè, rất nhiều người vì muốn có cảm giác mát mẻ mà lơ là việc bảo vệ sức khoẻ, cho nên rất dễ bị mắc một số bệnh. Vì thế, bạn cần phải làm việc, ngủ nghỉ có khoa học.

Không nên ngồi lên gỗ

Tục ngữ có câu: “Đông không ngồi đá, hè không ngồi gỗ”. Mùa hè nhiệt độ cao, độ ẩm lớn, đặc biệt là ngồi trên ghế gỗ ở ngoài trời, bị ướt bởi nước mưa có chứa nhiều nước, ánh nắng mặt trời lại chiếu vào, nhiệt độ tăng cao, hơi nước bốc lên sẽ làm cho bạn mắc các bệnh về da, cảm và viêm khớp.

Không nên ăn nhiều đồ lạnh

Trong mùa hè nóng bức, nếu dạ dày và đường ruột chịu kích thích của quá nhiều đồ ăn lạnh, nó sẽ rút ngắn thời gian thức ăn dừng lại trong dạ dày và đường ruột, ảnh hưởng đến khả năng hấp thu dinh dưỡng của cơ thể. Đồng thời, trong mùa hè, nhiệt độ cao, nhiệt độ trong cơ thể không được giải toả, nhiệt độ trong dạ dày và đường ruột cũng tương đối cao, nếu đột nhiên gặp lạnh sẽ dễ bị đau bụng.

Không nên ra ngoài vào đêm khuya

Trong thời tiết mùa hè, cơ thể không ngừng toát ra mồ hôi để giải phóng nhiệt lượng, sau khi ngủ, cơ thể đi vào trạng thái nghỉ ngơi, sức đề kháng giảm. Lúc này, nhiệt độ ngoài trời cũng giảm, có gió lạnh, đi ra ngoài trời sẽ dễ bị đau đầu, đau bụng, đau khớp, tiêu hoá không tốt, bị muỗi cắn dẫn đến các bệnh như viêm não...

Không nên bỏ qua giấc ngủ trưa

Vào mùa hè, ngày dài đêm ngắn, nhiệt độ cao, quá trình trao đổi chất hoạt động tốt, năng lượng tiêu hao lớn, dễ mệt mỏi, thêm vào đó đêm ngủ không ngon do trời nóng, dẫn đến bị thiếu ngủ. Do đó, ngủ trưa khoảng 1 đến 2 tiếng rất tốt cho sức khoẻ, giúp cho cơ thể được nghỉ ngơi và biện pháp tốt để ngăn bị trúng cảm nắng.

Không nên để quạt quá lâu

Dùng quạt quá lâu sẽ làm mất trạng thái cân bằng tiết mồ hôi, làm cho người có cảm giác đau đầu, chóng mặt, tay chân rã rời, khó chịu, nếu nghiêm trọng sẽ phát bệnh. Đặc biệt, với người già và trẻ nhỏ, bật quạt khi ngủ rất dễ bị nhiễm lạnh.

Không nên bật điều hoà nhiệt độ thấp

Điều hoà có thể đem đến không khí dễ chịu nhưng nếu nhiệt độ chênh lệch quá lớn với ngoài trời

thì cơ thể rất khó điều chỉnh cho thích hợp nên dễ bị cảm và trúng gió, ngoài ra nếu không chú ý thông gió trong phòng thì sẽ tạo môi trường thích hợp cho vi sinh vật phát triển và bạn sẽ nhiễm bệnh nếu sức đề kháng kém. Do vậy, bạn nên để điều hoà có nhiệt độ chênh lệch với bên ngoài từ 5- 8 độ, nhiều nhất là 10 độ.

Không nên để bị lạnh đột ngột

Thời tiết nóng nực, đi đâu về chỉ muốn nhanh chóng giảm nóng, bạn thường xuyên thích tắm nước lạnh nhưng do người khi đi nắng đã hấp thụ quá nhiều nhiệt lượng, nếu gặp lạnh đột ngột sẽ làm lỗ chân lông khít lại, không giải toả được nhiệt ra ngoài dẫn đến nhiệt độ cơ thể tăng cao, lượng cung cấp máu cho não bị thiếu khiến bạn đau đầu chóng mặt, thậm chí bị ngất, lúc này sức đề kháng của cơ thể rất thấp, do đó dễ bị cảm, tốt nhất là nên lau sạch mồ hôi hoặc đợi mồ hôi khô rồi mới tắm.

Không nên uống nhiều khi khát

Ngày hè nóng nực, bạn phải uống rất nhiều nước để cung cấp nước cho các hoạt động của cơ thể, tuy nhiên không được uống nhiều ngay lập tức, mà chỉ nên uống một ít, đợi một lát sau mới uống tiếp.

Không nên dùng nước ngọt để uống thay nước lọc

Nước có ga, nước hoa quả, cocacola có chứa nhiều đường và chất điện giải, sẽ có kích thích không tốt tới dạ dày, ảnh hưởng đến hệ thống tiêu hoá và chức năng của thận, đường sẽ làm tăng nhiệt lượng trong cơ thể, làm cho bạn phát phì. Do đó, mùa hè không nên uống nhiều nước ngọt mà nên uống nhiều nước lọc, đặc biệt là trẻ em và người già.

Không đeo kính râm quá dày hoặc quá mỏng

Kính râm giúp cho mắt bạn tránh được các tia tử ngoại, nhưng nếu kính quá dày thì sẽ ảnh hưởng đến thị lực, kính quá mỏng thì không ngăn được ảnh hưởng của các tia tử ngoại, vì thế bạn nên chọn kính vừa phải và phù hợp với mắt của bạn.