

Bốn cách đơn giản giúp giảm nhiệt mùa nắng nóng

Uống từ 2,5 đến 3 lít nước mỗi ngày

Nắng nóng làm cơ thể tiết nhiều mồ hôi và mất nước. Vì thế cơ thể cần uống nhiều nước hơn để bù đắp lượng nước thiếu hụt. Hãy uống ngay cả lúc không cảm thấy khát. Trong mùa nắng nóng, lượng nước cần nạp vào phải 2,5 - 3 lít. Bên cạnh đó, bạn có thể uống thêm các loại nước mát có chức năng giải nhiệt như rau má, lá vối, sắn dây, nước mía, nước chanh... Lưu ý, nước đá mát lạnh cũng giúp cơ thể “đã khát” hơn nhưng không nên uống nhiều vì dễ gây viêm họng.

Bổ sung muối và khoáng chất cho cơ thể

Tiết mồ hôi nhiều cũng là nguyên nhân thiếu hụt lượng muối cho cơ thể. Nếu không kịp bổ sung muối khoáng cho cơ thể điện giải, thân nhiệt sẽ tăng cao rất dễ dẫn đến sốt và các bệnh khác. Các loại muối khoáng tự nhiên có trong rau xanh và trái cây. Chế độ ăn mùa nóng nên có nhiều rau và hãy uống thêm mỗi ngày một ly nước ép trái cây có nhiều trong mùa này như: cam, chanh, ổi, dưa hấu... Thử sẵn vài gói Oresol trong nhà và pha nước uống ngay nếu bạn cảm thấy trong người nóng bức. Nước biển khô sẽ giúp cơ thể điện giải, hạ thân nhiệt nhanh chóng.

Chọn trang phục thoáng mát

Trang phục màu tối hoặc sậm màu hấp thu bức xạ nhiệt rất tốt, làm cơ thể nóng thêm. Vì thế hãy chọn các màu sắc tươi sáng để giảm nhiệt cơ thể như: trắng, vàng chanh, màu pastel... Chất liệu vải thoáng mát, thấm hút mồ hôi để cũng giúp bạn cảm thấy dễ chịu và thoải mái hơn. Với những ai thường xuyên ra ngoài, nên chọn những bộ quần áo che chắn kín cơ thể hoặc mặc thêm phụ kiện chống nắng để tránh gây ung thư da.

Cân bằng nhiệt độ cơ thể

Nhiệt độ môi trường xung quanh quá cao cũng tác động đến thân nhiệt cơ thể. Nếu sống trong môi trường thoáng mát, có nhiệt độ và độ ẩm ổn định, cơ thể con người cảm thấy dễ chịu và khoẻ khoắn hơn. Trạng thái lo âu, căng thẳng và mệt mỏi do thời tiết tác động cũng giảm hẳn.