

凉爽一整晚!“抱冬瓜睡觉”可行吗?

专家提醒,别让“土法”遮了眼,科学防暑才是关键



入夏以来,“抱冬瓜睡觉”成了高温天里的热门话题。特别是全国多地持续发布高温预警后,各类社交平台上更是随处可见网友分享用整个冬瓜来降温的体验。记者在采访时注意到,“冬瓜降温法”既反映出市民对防暑降温的需求,也引发了一个问题——当传统“土法”遇上现代降温手段,我们该如何科学选择?对此,石家庄市疾控中心专家给出健康提醒,在“土法”降温的同时,也要掌握科学的防暑降温技巧。



■“抱冬瓜睡觉”能降温有一定道理,但不适合所有人。(资料图片)

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

“抱冬瓜睡觉”可行却并非都适用

日前,记者在石家庄多个菜市场、超市走访时发现,想要将整个冬瓜买回家作为防暑降温之物的市民不少。对此,一些销售人员说:“最近确实经常有人特别是年轻的顾客来询问。不过,我们只会销售整个小冬瓜,而大冬瓜则是以切片销售为主,除非顾客有需要我们才会整个售卖。”

对于“抱冬瓜睡觉”可以防暑降温这一说法,不少市民都想尝试。我也是看到社交媒体上各种短视频想要试试看。”家住石家庄市新华区的李女士说,这段时间天气太湿热了,她家里是空调、风扇24小时不间断,出门还得带着手持小风扇,如果冬瓜能降温,就有新选择了,最重要的是省电,还不会因为长期吹空调而影响身体健康。

记者注意到在不少社交平台,各地网友纷纷实践,晒给自己、给孩子甚至宠物配上的“冬瓜搭子”。有人说抱着冬瓜像揣了个“天然冰袋”,整夜都能保持凉爽,还有人将其称为“移动空调”,觉得既环保又省钱。

那么,冬瓜究竟有何神奇之处?对此,石家庄市疾控中心营养与食品安全科潘哲说,“抱冬瓜睡觉”并非新创的消暑奇招,其实早有历史渊源,古代就有《夏夜抱瓜眠》一诗为证,诗中“暑夜难安寝,冬瓜抱入怀”的描述,正是古人用冬瓜应对酷暑的生动写照。如今,这一方式在社交平台走红,既得益于其背后的科学逻辑,也离不开网友们的体验分享。有人实测“抱冬瓜后体表温度降了1.5℃”,有人调侃“冬瓜比空调更‘懂事’,不会吹得关节疼”,相关话题播放量短时间内破亿,甚至带动商家推出“消暑专用冬瓜”,搭配透气网兜和清洁手套售卖,可见这股“冬瓜热”的火爆程度。

冬瓜适合短期应急无法替代空调

从科学角度分析,潘哲分析说,冬瓜能降温主要基于以下原因:

物理吸热特性。冬瓜含水量高达95%以上,且果肉组织紧密,能像天然储水容器般锁住水分。当人体皮肤接触冬瓜时,水分通过热传导快速吸收体表热量,而纤维结构减缓了

水分升温速度,使得降温效果比冰块更持久(冰块1—2小时融化失效,冬瓜可维持6—8小时清凉),且温度始终接近室温(25—28℃),不会像冰块那样因温差过大刺激皮肤。

天然保湿降温。与普通水袋相比,冬瓜的果肉纤维能减少水分蒸发速度,保持表面温润而不潮湿,既避免了水袋渗水弄湿床铺的麻烦,又能通过持续的轻微水汽蒸发带走热量,形成“物理吸热+蒸发散热”的双重降温效果。

从中医角度来看,冬瓜味甘淡、性微寒,有“清热解暑、利尿生津”的功效,其寒凉属性通过皮肤接触传递,能在一定程度上缓解暑热引起的烦躁感。这也是部分网友觉得“抱完冬瓜不仅凉快,还没那么容易口渴”的原因。

潘哲提醒,尽管冬瓜降温有一定道理,但它更适合作为辅助手段,而非“万能方案”,以下几类人群尤其要谨慎:

脾胃虚寒者。这类人平时容易腹泻、吃冷食后腹胀,或有手足冰凉的情况。冬瓜的寒凉之气会通过皮肤侵入体内,加重脾胃负担,可能引发腹痛、呕吐等状况。

心脑血管疾病患者。高血压、冠心病患者对温度变化敏感,冬瓜的低温可能导致体表血管收缩,引起血压波动,增加心脏负荷,严重时可能诱发心绞痛。

老人和儿童。老年人皮肤感知能力下降,长时间接触低温可能导致局部受伤而不自知;儿童睡眠中翻身频繁,硬邦邦的冬瓜可能造成磕碰,且冬瓜皮上的绒毛易引发皮肤过敏。

体质虚弱者。阳虚体质(常感乏力、怕冷)、气血不足者,长期接触寒凉会进一步耗损阳气,导致免疫力下降,反而容易生病。

“使用冬瓜防暑降温时还有不少‘麻烦事’。”潘哲说,需提前用盐水清洗外皮绒毛,避免刺激皮肤;每4—5小时需放入冷水浸泡降温,否则会逐渐升温;若冬瓜表面有破损,还可能滋生细菌。因此,它更适合短期应急,无法替代空调等稳定降温设备。

不要因错误的防暑方式影响健康

潘哲表示,高温天合理使用空调才是预防中暑最有

效的方式,市民掌握以下技巧,就能避免“空调病”,还能兼顾节能。

温度设定在26℃—28℃。这个区间既低于人体舒适温度(30℃以上易出汗),又与室外温差(建议不超过8℃)较小,减少血管收缩带来的不适。以室外35℃为例,室内27℃既能保持凉爽,又不会因温差过大引发感冒。

风向朝上,避免直吹。空调出风口应调至“向上”或“水平”方向,让冷空气自然下沉,避免直接吹向头部、肩颈或膝盖——这些部位受凉易引发头痛、关节痛。可在出风口加装挡风板,分散气流。

每2—3小时通风一次。密闭环境下,空调运行4小时后,室内二氧化碳浓度会翻倍,细菌、霉菌滋生速度加快。建议每次通风30分钟,打开相对的门窗形成对流,既能换新鲜空气,又不会让室温大幅上升。

配合加湿,保持湿度40%—60%。空调运行时抽走空气中的水分,湿度低于30%时,呼吸道黏膜会干燥发痒,易诱发咽炎、鼻炎。可在房间放一盆水,或使用加湿器,每天换水避免细菌滋生。

重点部位做好保暖。在空调房内,建议穿长袖薄衣、长裤,或用披肩盖住肩颈;膝盖怕凉者可套护膝;睡前用温水泡脚10分钟,促进血液循环,减少受凉风险。

“除了开空调,市民还可以尝试这些较为实用的防暑‘组合拳’。”潘哲说,希望推荐的简单易行的方法能帮市民安全度夏。

喝对水。“喝对水”比“多喝水”更重要,高温天人体每天需补水2000—3000毫升,但盲目喝水反而伤身体。

喝温不喝冰。冰水会刺激胃肠血管收缩,引发痉挛,建议喝30℃左右的温开水或淡盐水(每1000毫升水加1—2克盐,约半啤酒瓶盖),既能补水,又能补充出汗流失的钠。

多吃“天然降温食物”。绿豆汤(煮10分钟,保留豆皮清热功效)、冬瓜汤(连皮煮,利尿消肿)、西瓜(含水量90%,补钾防乏力)都是不错的选择,但需注意,脾胃虚寒者少吃冰镇西瓜(建议从冰箱取出后放10分钟再吃)。

避免“隐性脱水”。空调房内出汗少,容易忽视补水,建议每小时喝100—200毫升水,不要等口渴了再喝(口渴时身体已缺水1%—2%)。

此外,潘哲还梳理了近期接诊案例,发现很多人因错误的防暑方式导致健康问题。因此,潘哲提醒以下误区一定要避开:

“喝冰水最解渴”——错!会引发胃肠痉挛:高温下大量喝冰水,会让胃肠道血管突然收缩,导致消化功能紊乱,出现腹痛、腹泻。建议:每次喝100—150毫升温水,间隔10—15分钟,让身体逐步吸收。

“空调开一夜,盖厚被子就行”——错!易诱发呼吸道疾病:盖厚被子只能保暖,却无法解决空调房空气干燥、细菌滋生的问题。夜间开空调建议:温度调至27℃,穿薄睡衣,同时开一扇小窗(留5—10厘米缝隙),保持空气流通。

“不出汗就是不热,不用降温”——错!老年人更易“无声中暑”:老年人因代谢减慢、汗腺萎缩,即使体温升高也可能不出汗,这种“无汗性中暑”更危险,初期仅表现为乏力、嗜睡,易被忽视。建议:老年人房间温度不超过28℃,家人每天定时测量其体温(超过37.5℃须警惕)。

“中暑了,赶紧喝藿香正气水”——错!分类型用药:中暑分“阳暑”(高温暴晒引起,症状为高热、口渴、大汗)和“阴暑”(贪凉吹风引起,症状为头痛、怕冷、无汗)。藿香正气水适合“阴暑”,“阳暑”患者喝了可能加重脱水,应先补水、物理降温,再遵医嘱用药。

“科学防暑,既不盲从‘土法’,也别拒绝‘科技’。”“抱冬瓜睡觉”的走红,反映了人们对自然降温的向往,但在极端高温面前,我们更需要理性看待传统经验与现代手段的关系。”潘哲说,冬瓜可以作为偶尔尝试的“趣味降温法”,但不能替代空调在持续高温中的核心作用,开空调虽然耗电,却能有效预防中暑这一“致命风险”。