

10 простых способов справиться с жарой

Ну и жаркое выдалось лето в этом году, даже в тех регионах, где оно всегда было прохладным и дождливым. Далеко не все люди могут выдерживать такую жару: кто с непривычки, а кто и по состоянию здоровья. И в то же время далеко не каждая семья может позволить себе в доме кондиционер.

Уменьшить влияние высоких температур и сделать микроклимат в помещениях более комфортным помогут следующие 11 простых правил:

1. Повесьте шторы «холодных» тонов

Холодные, спокойные и светлые оттенки штор, стен, покрывал создают иллюзию прохлады и покоя. Так их воспринимает наша нервная система, а потому и не так болезненно организм реагирует на высокую температуру в помещении. Также важно, чтобы шторы были из плотной ткани, она обладает меньшей теплопроводностью.



2. Охлаждайте помещение водой

Вода в жару – первый помощник. Не забывайте ставить емкость с водой, а лучше со льдом на подоконник, вблизи вентилятора, у двери – там, где больше движение воздуха. В таких местах она больше испаряется, а на испарение расходуется температура воздуха, и он охлаждается.

Лучше выбирать емкость пошире, с большой площадью – таз, лоток, широкую миску. Испарение также будет способствовать увлажнению воздуха.



3. Охлаждайте перед сном подушку

В жару бывает трудно заснуть. От соприкосновения с мягкой подушкой происходит нагревание головы, что создает дискомфорт. Попробуйте незадолго до сна снять чехол или наволочку, положить их в полиэтиленовый пакет и поместить на полчаса в холодильник. Такая процедура не вызовет переохлаждения, потому что тонкая ткань быстро нагревается, но времени для того, чтобы облегчить засыпание, будет вполне достаточно.



4. Охлаждайте постель

Незадолго до сна положите между нижней и верхней простынями одну-две бутылки с холодной водой, или холодную грелку. Одну из них можно расположить немного ниже подушки, другую в месте расположения ног. В сочетании с прохладной подушкой это вызовет расслабление тела и ускорит засыпание.



5. Избегайте тяжелых и длительных физических нагрузок

Не случайно именно летом, в жару, все хотят взять отпуск и расслабиться, отдохнуть у моря, озера. Вполне естественно нежелание что-то делать, напрягаться в жаркий период. Не вините себя за лень, это – защитная реакция организма, ведь он и так работает на пределе возможностей, расходуя массу энергии на поддержание нормальной температуры тела.

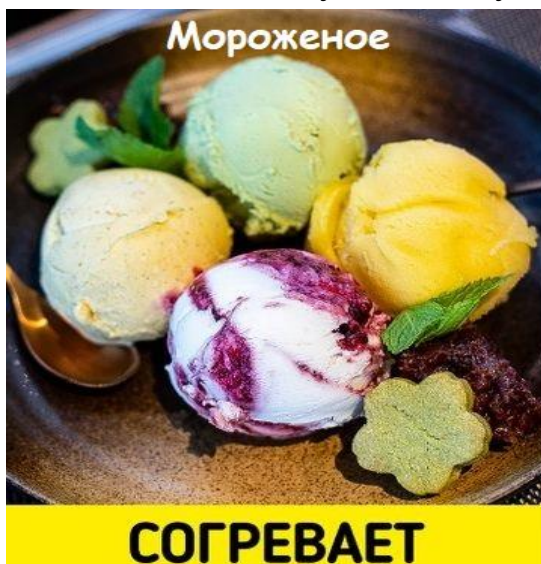
Нужно отложить ремонт и другие фундаментальные дела на осень, снизить частоту и интенсивность спортивных тренировок. Вполне достаточно традиционной утренней зарядки, легкой пробежки по утрам, неплохо бы посещать бассейн. А в жару лучше больше времени уделять интеллектуальным занятиям, работе с компьютером, чтению книг, творчеству, рукоделию.



6. Забудьте о мороженом и газированных напитках

Вы удивитесь, но мороженое не охлаждает, а, наоборот, согревает тело. Охлаждаются лишь кратковременно область рта, горла, пищевод. Затем в желудке и кишечнике мороженое быстро переваривается. А поскольку продукт этот очень калорийный, он только пополняет организм калориями, а они превращаются в тепловую энергию.

Заблуждением является и употребление в жару прохладной газировки. Она дает небольшой эффект охлаждения, а вот с восполнением организма жидкостью, которая так необходима в жару, не справляется. Наоборот, она вызывает обезвоживание, поглощая воду. Газировка – это раствор углекислоты, который, растворяясь в воде организма, забирает ее. А уж о сладкой газировке и говорить нечего. Пейте обычную питьевую воду, ее ничто не заменит.



7. Уберите домашний текстиль

На лето лучше убрать в шкаф различные покрывала, пледы, декоративные подушки, ковры. Все это притягивает тепло, особенно плотные и ворсистые ткани темных тонов. Замените их легкими льняными покрывалами, а полы лучше совсем оставить «голыми», чтобы их можно было ежедневно освежать.



8. Регулярно увлажняйте воздух в помещении

В жару увеличивается испарение воды, она «улетучивается», делая воздух сухим, что очень вредно для организма: затрудняется дыхание, усиливается обезвоживание. Поэтому каждый день необходимо делать увлажнение воздуха. Оптимальный вариант - специальные кондиционеры или приборы-увлажнители. Но если таковых нет – не беда. Можно пользоваться пульверизатором и делать влажную уборку. Однако не стоит с этим «перебарщивать»

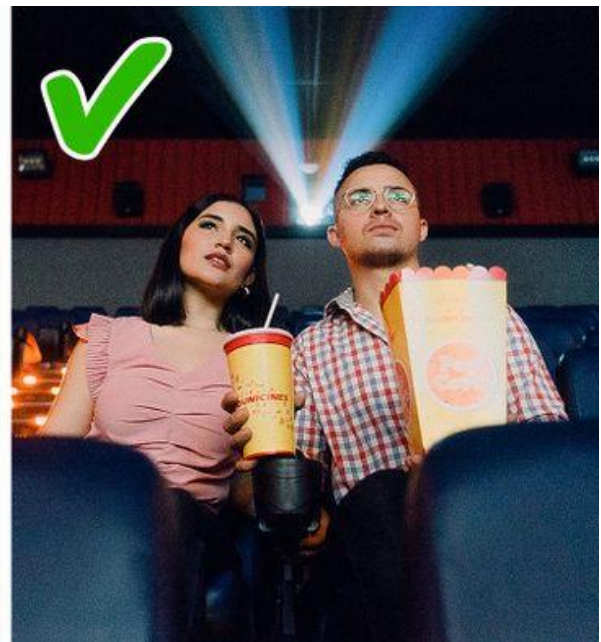
Необходимо приобрести прибор для определения влажности воздуха в помещении – гигрометр, психрометр, термогигрометр, хотя бы самый простейший. Потому, что избыточная влажность также небезопасна для организма, на фоне жары она даст обратный эффект – перегревание, потому, что снижается испарение влаги телом. Нормальный уровень влажности в помещении должен быть в пределах 35-60%, а оптимальное значение – 45-50%.



9. Сократите потребление электроэнергии

Все бытовые электроприборы, в том числе и, казалось бы, безобидная электроника, нагреваются и нагревают воздух в помещении. Старайтесь меньше времени проводить у телевизора, компьютера, лучше сходить в кино, театр, на выставку, просто прогуляться на свежем воздухе утром, перед сном.

Также нужно уменьшить кухонные кулинарные хлопоты – приготовление горячих блюд, запекание, выпечка. Пища летом должна быть более легкой, низкокалорийной, прохладной. Вместо горячих кофе и чая диетологи рекомендуют пить их холодными, заливая на ночь питьевой водой комнатной температуры.



10. Обзаведитесь комнатными растениями

Далеко не все знают, что многие комнатные растения способны помочь справиться с жарой. Они увлажняют и очищают воздух, насыщают его кислородом, создают приятный микроклимат прохлады. Лучшими в этом отношении являются декоративные пальмы, фикус Бенджамина, аглаонема, алоэ, папоротник нефролепис.



Отнеситесь внимательно к себе и близким в жаркое время года, создавайте комфортные условия и будьте здоровы.