

夏日炎炎,都有哪些防暑技巧

市疾控:饮水应“少量多次”并及时补充盐分

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

“昨天中午下班走路回家,也就30来分钟,就觉得胸口发闷,喘不上气,头也有点晕乎乎的,赶紧在路边树荫下坐了会儿才缓过来。”6月18日,市民张女士向记者讲述了她步行回家时的不适经历。张女士出现的胸闷、头晕等症状,正是典型的中暑初期表现。市疾控中心于日前发布了高温中暑科普知识,提醒市民务必加强防护。

1 什么是中暑?

中暑是指在高温、高湿或强烈辐射环境下,人体因体温调节功能失衡、水盐代谢紊乱,导致体内热量过度积蓄,从而引发头晕、恶心、甚至昏迷等症状的急性疾病。严重时可危及生命,必须及时处理。

易中暑的高危人群主要包括:老年人、婴幼儿、孕妇;需要在户外长时间工作的群体,如建筑工人、环卫工人等;患有慢性病(如高血压、糖尿病)或需服用利尿药、抗抑郁药者;以及肥胖或体质虚弱者。

2 如何预防中暑?

预防中暑需多管齐下。首先,减少高温暴露是关键:尽量避免在10:00至16:00外出,外出时务必佩戴遮阳帽,穿着宽松、浅色衣物;室内注意通风,必要时合理使用空调或电扇(避免直吹)。其次,及时补水补盐非常重要:应少量多次饮水,可适量补充淡盐水或运动饮料,严格避免饮用含酒精、咖啡因及高糖饮料以免加重脱水。同时,注意合理饮食与休息:饮食宜清淡,多吃瓜果(如西瓜、黄瓜),减少高油高热量食物摄入;保证充足睡眠,避免在疲劳状态下长时间进行高温作业。

一旦感觉体温异常,可使用冷水、冰袋等对皮肤、衣物覆盖处或颈后进行物理降温,条件允许时可沐浴或冲凉。

此外,要及时获取官方发布的高温中暑预警信息,储备必要防暑药品(身体不适时遵医嘱或说明服用,慢性病患者或长期服药者应咨询医生)。用人单位须合理安排工作场地与时间,加强高温作业人群防护,落实工作场所防暑降温措施。

3

中暑后如何急救?

一旦发现有人中暑,应迅速采取急救措施:首先,迅速转移患者至阴凉通风处,使其平躺并抬高下肢。紧接着,快速降温:脱去患者多余衣物,用冷水擦拭全身,或在颈部、腋下、腹股沟处敷冰袋。同时,视情况补充水分:若患者意识清醒,可让其饮用淡盐水或电解质饮料;若已昏迷,切勿强行喂水。若出现高热(体温超过40℃)、抽搐、昏迷等严重症状,必须立即拨打120急救电话紧急送医。



“心静养神”是夏至养生的关键



夏至将至,盛暑来临,天气炎热,空气湿度大。中医专家认为,“春夏养阳,秋冬养阴”,夏至是人体阳气最旺盛的时刻,可以通过饮食调理、科学运动等方式养生。

“夏至时节养生讲究护阳、祛湿,

不要进行激烈的运动,避免过度出汗,导致阳气受损。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅介绍,夏至时节,体育爱好者可以选择清晨或傍晚运动,慢跑、散步、游泳等运动方式比较适合,运动时间控制在

半小时左右为佳,运动强度以微微出汗为宜,避免大汗淋漓损伤阳气。体育爱好者在室外运动时需要做好防晒,避免皮肤晒伤。运动前后都要注意补充温水或淡盐水,运动后不要立即冲凉或直接吹空调,以免着凉。

湖南中医药大学附属第一医院杏至堂健康调养中心主任章琼提醒,“心静养神”是夏至养生的关键。有心血管疾病的人群在盛夏时节要注意防暑降温,保证充足的水分摄入,降低血液黏稠度。这类人群要避免过度运动,特别是不要在烈日下锻炼,以免发生心血管意外。盛夏时节,心火旺盛的人容易出现情绪波动,中医建议通过静坐冥想、打太极拳、八段锦等方式来调节心神。

章琼建议,盛夏时节,上班族不要久坐在空调房中,可以适当活动,比如做一些健身操,还可以适当饮用一些紫苏姜枣茶,帮助提升阳气,避免发生头晕、感冒等“空调病”。夏季还要做好情志养生,避免过度兴奋,保持情绪平和。

(来源:新华社)

本周晴热开场 周四再迎大范围降雨

夏至以后,夏天的感觉越来越明显。南池公园里,声声蝉鸣奏响夏日的欢歌,荷塘里的荷花迎着骄阳绽放。本周前半程夏天的热浪也会持续,最高气温在34℃左右,建议市民继续做好防暑防晒,及时补水。6月26日至27日,随着新一轮降水过程的到来,气温会短暂回落,全市有小雨到中雨局部大雨。

	24日 晴间多云 22℃~34℃
	25日 晴转多云 23℃~34℃
	26日 多云转阴有小雨 中雨局部大雨 22℃~30℃

(济宁晚报全媒体记者 王仰浩)