

这份清凉攻略请查收

从南到北,全国各地陆续进入“烧烤”模式。高温、高湿、强热辐射天气如何自我保护?

什么是中暑?

高温环境下由于热平衡或者水盐代谢紊乱引起的一种以中枢神经系统或者是心血管系统障碍为主的急性热致疾病,应以预防为主。

高温天气是多少度?

- 35℃** - 中国气象学上气温在35℃以上时可称为“高温天气”,如果连续几天最高气温都超过35℃时,即可称作“高温热浪”天气
- 32℃** - 世界气象组织建议高温热浪的标准为日最高气温高于32℃,且持续3天以上

中暑的症状



- 轻度中暑**
头昏、头痛、恶心、口渴、大汗、全身疲乏、心慌、胸闷、面色潮红
- 中度中暑**
体温升高到38℃以上,面色苍白、四肢湿冷、血压下降、脉搏增快的虚脱表现

重度中暑

体温超过41℃,无汗、意识障碍如嗜睡、言语不清、神志不清、手足抽搐,甚至出现休克、心力衰竭、肺水肿、脑水肿等

哪些人群易中暑?



中暑了怎么办?

- 使病人迅速脱离高温环境,选择阴凉通风的地方休息
- 使用含盐分的清凉饮料给中暑的人员饮用
- 如中暑倒地,还应按压“人中穴”
- 若出现心力衰竭、呼吸困难、皮下出血、全身皮肤发黄、昏迷者,要及时送往附近医院进行救治

空调房内也会中暑?

- 从外面很热的环境进入室温调得很低的空调房时,室内外温差过大易中暑
- 开车或坐飞机时间较长,没及时补充水分,通风降温条件不好,易导致中暑



高温天如何饮食?

- 不要饮用含酒精或大量糖分的饮料,会导致失去更多的体液
- 避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛
- 少食高油高脂食物,补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果蔬菜

防暑小妙招

- 及时补充水分、均衡营养: 喝水应少量多次,每次100毫升为宜
- 室内外温差不可过大: 空调室内外温差不要超过5摄氏度为宜
- 午睡虽好不宜太长: 时间太长,会加深抑制大脑的中枢神经,导致醒来后更疲倦
- 忌受热后“快速冷却”: 这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩
- 备好防晒用具: 打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,擦一些防晒品



“暑”中作乐

■本报记者 王翟

一年中最热的日子来了,怕吗?对于久经“烤”验的雁城人来说,一到这个时候,每个人心中都有一张避暑地图,有的偏爱泳池戏水,有的偏爱绿荫乘凉,有的偏爱商场吹空调……衡阳人应该是最会“暑”中作乐的一群人吧。



冷饮是年轻人消暑必备 王翟 摄



南岳是避暑胜地 文兰 摄



公园绿荫休闲纳凉 颜楚滨 摄



商场内的游乐场人气爆棚 王翟 摄