

现阶段正处于全年最热的时候,这个时候的温度最高,紫外线最强,稍不注意,就会危害我们的身体,在这个时候补阳消暑就显得特别重要,那么有什么好的方法呢?



# 炎夏防暑降温全攻略

Happy Summer 如何预防中暑

## 适当运动

健身运动是上班族的时尚,但在炎热的夏季要减少运动量,最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方,时间以半小时为宜。

当运动锻炼出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤。而当气温达到35℃以上,要停止运动,以静制动,并保持充足的饮水。同时,应随身携带一些人丹、风油精、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药物。

## 空调温度别调得太低

如果在家中,感觉到热时要借助自然风和地上洒水或电风扇、空调来降温。电风扇最好不要对着自己吹,使用空调时一定要适时开窗通风。

办公室也要合理设置空调温度,室内温度在26℃运行一段时间后,设置为27℃为最佳,千万不要把空调温度调得太低,空调温度应控制在与室外温差5℃~10℃之间,否则室内外温差太大,反而易中暑、感冒。

## 合理睡眠

在高温的天气,人的体力消耗较大,容易疲劳,所以要保证充足的睡眠,使大脑和其他系统得到充分的休息,使新的一天精神饱满,增强身体抵抗力,能有效防止中暑。

## 出行躲避烈日

夏日出门记得要备好防晒用具,最好不要在10点至16点时在烈日下

行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍!如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜;准备充足的水和饮料。

此外,在炎热的夏季,防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等一定要备在身边,以防应急之用。

外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。

## 别等口渴了才喝水

不要等口渴了才喝水,因为口渴已表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠乏力,含钾茶水是极好的消暑饮品。

夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80至90%,都可以用来补充水分。另外,乳制品即能补水,又能满足身体的营养之需。

## 夏季多喝姜水

若在空调房睡觉,睡前可以喝点姜枣茶,具体做法是用1~2片生姜加1~2

颗红枣泡水喝。其中,选生姜可出汗解表,干姜则具有暖胃的作用。

## 以热解热

“夏不欲穷凉”,大家切勿过度贪凉,应以热制热,洗热水澡,多喝温开水。

## 摇扇入睡消暑又养生

在酷暑难当的夏天,人体毛孔开放,汗出不止,阳气大泄,风寒之邪极易乘虚而入。温度合适时,摇扇入睡其实消暑又养生。摇扇子能不断运动手臂、手腕,促进血液循环,舒筋活络,防止血压突然升高。

若天气过于炎热,必须开空调睡觉,最佳温度为25~27℃,设定关机时间,避免开整晚。注意盖薄被避免着凉。

## 穿透气衣服、勤洗澡

天热汗多,如果衣物材质不透气,也会引发毛囊炎、股癣等。衣物要尽量防止在阳光下曝晒,勤洗澡,每天1~2次,但不宜过多,否则过度洗涤也会使皮肤变脆弱,容易患皮肤病。

## 少吃多餐

一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多;

## 吃辛辣食物

尽管大热天里吃这些东西难以想象,但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,提高血液循环,导致大量出汗,这些有助于降低体温;

## 夏日必备防暑药

**藿香正气液(水、丸、胶囊):**这四种剂型的作用及药理基本相同。主要有祛暑解毒、化湿和中功效。临床凡有外感风寒、内伤湿滞表现为感冒、呕吐、泄泻的患者,均可使用。

**十滴水:**有祛暑散寒、健胃之功效。主要用于中暑引起的头痛、头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等。长途旅行、高温环境下工作者,可用此药预防中暑。

**人丹:**具有清热解暑、避秽止呕之功效,是夏日常用防暑成药,主要用于因高温引起的中暑头痛、急性胃肠炎、夏季感冒与水土不服等。

**暑症片:**具有祛暑解毒、化痰开窍、调和胃肠之功效,多用于中暑昏迷者的急救,苏醒后即可停药。孕妇忌用。

另外,夏桑菊颗粒、下火王颗粒、抗病毒颗粒以及用菊花、金银花等沸水冲泡代茶饮,对防治夏日感冒、中暑等,均有良好作用。



## 中暑时的紧急救护方法



### 平时中暑时的急救

#### 脱离高温环境:

迅速将中暑者转移至阴凉通风处休息。使其平卧,头部抬高,松解衣扣。

#### 补充液体:

如果中暑者神志清醒,并无恶心、呕吐,可饮用含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等,以起到既降温、又补充血容量的作用。

#### 人工散热:

可采用电扇吹风等散热方法,但不能直接对着病人吹风,防止又造成感冒。

#### 冰敷:

亦可头部冷敷,应在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋(用冰块、

冰棍、水激凌等放入塑料袋内,封严密即可),并可用冷水或30%酒精擦浴直到皮肤发红。

每10—15分钟测量1次体温。

野外中暑防患措施及事后的紧急处理要点

户外运动者到山野,往往奔放追逐,而长时间曝晒在猛烈的阳光下,体内的热温未能充分散发,使体温升高,脑内部的体温调节中枢连受破坏而停止活动,这就是中暑。

中暑者头痛、发高烧、呕吐或昏倒,有时会造成死亡,因此野外活动者不可不注意防范及急救,最好戴上遮阳帽,并防止曝露在阳光下太久。

万一有中暑现象,应该赶快急

救,以免虚脱而毙。首先,将病者移到阴凉的地方,松开或脱掉他的衣服,让他舒适地躺着,用东西将头及肩部垫高。

再以冷湿的毛巾覆在他的头上,如有水袋或冰袋更好。将海绵浸渍酒精,或毛巾浸冷水,用来擦拭身体,尽量扇凉以降低他的体温到正常温度。

最后测量体温,或观察患者的脉搏率,若在每分钟110以下,则表示体温仍可忍受,若达到110以上,应停止使用降温的各种方法,观察约10分钟后,若体温继续上升,再重新给予降温。

恢复知觉后,供给盐水喝,但不能给予刺激物。此外,依患者之舒适程度,供应覆盖物。(本刊综合)