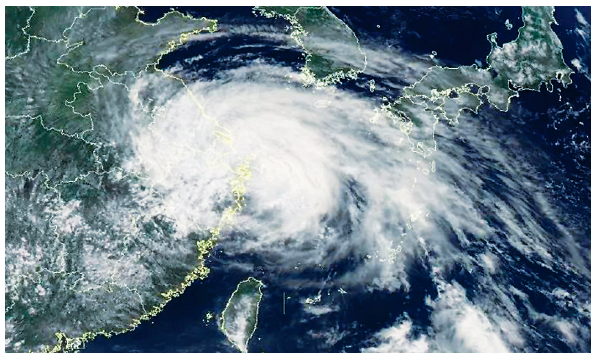


台风“烟花”已于25日中午约12点30分在浙江省舟山普陀沿海登陆,登陆时中心附近最大风力13级(38米/秒),中心最低气压为965百帕。



A 福建发布高温预警

据福建气象消息,福建省大部分县市最高气温可达35℃以上,部分城区最高气温可达37~38℃,局部可达39℃。

后续天气,高温橙色预警信号已高高挂起。预计白天福州市大部分地区最高温37℃以上,部分地区最高气温已超过40℃。

高温 | 橙色预警

正在预警



接受
“烤”
验

B 中暑高发人群如何预防中暑?

老年人

★感觉到热时,借助自然风和地上洒水或电风扇、空调等来降温。

★保证每天不少于7小时的睡眠。

★饮食方面,少吃辛辣食品;每天至少补充2500毫升水。

儿童和婴幼儿

★家长尽量减少孩子在阳光强烈的时段进行户外活动,如果外出,应注意防晒。

★流汗要马上擦干,尽量不开电扇或冷气。

★避免室内外温差过大,室温最好保持在25℃左右。

★适当补充水分,最好选择淡盐水。

孕妇

★选择宽大、棉质的衣服。

★短时间外出也要注意防晒。

★散步或购物时应避开高温时段。

★避免到拥挤的公共场所。

室外工作者

★外出工作穿浅色衣服,必备遮阳帽、饮用水和防暑药品。

★如感到头晕等不适症状,应立即停止劳作,到阴凉处休息。

中暑紧急救助的黄金时间为半个小时,当遇到中暑患者时,身边的人应为他们提供以下紧急救助措施:

1.首先应立即将病人转移到通风良好的低温环境;

2.让病人平卧,解开衣扣甚至脱去衣服,用冷水毛巾敷其头部,开电扇或空调等帮助患者降温;

3.意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可口服淡盐水或含盐清凉饮料;

4.拿出冰袋为患者冰敷按摩;

5.对有循环异常、高热、痉挛、意识障碍等症状的患者,在帮患者快速降温的同时尽快将患者送到有能力救助的医院进一步抢救治疗。

(福建卫生报综合福州气象、观八闽、福州晚报等)

民间有“一岁难过关,唯有三伏天”的说法,故大暑时节注意养生很重要。

大暑天,吃好睡好 热不倒

大暑睡好能养心

夏天要有充足的睡眠,俗话说“热天睡好觉,胜吃西洋参”。

夏季晚睡早起,可以顺应自然界阳盛阴虚的变化,相对睡眠不足的则可以在中午打个盹,补个15~30分钟的午觉,养足精气神。

此外,大暑脾胃当令,脾藏意,在志为思,多思多虑易耗伤脾气。

可多听轻松舒缓的音乐,在早晚温度适宜的时候多于户外行走换气,同样有助于夜间睡眠。



大暑“动”好能祛湿

大暑前后,天气往往闷热、潮湿,让人感觉很不舒服。

尽量在早晚温度较低的时候,每天保证40分钟左右的运动量,如跑步、健走、游泳等,微微出汗可加速机体“排湿”。



大暑吃好能健脾



气候炎热,易伤津耗气,还应重视以粥养生。大暑喝粥应以补气消暑、健脾养胃为主,特别是平时易上火的人,可以适当喝一些粥。如绿豆粳米粥、苦瓜菊花粥、西瓜皮粥、薏米赤小豆粥。

夏天身体出汗多,盐分丢失快,所以做菜时要适当加些盐。

暑气最易伤津耗气,可适量吃淮山药、银耳、乌鸡、鲫鱼、虾等益气养阴的食品,避免性温、

热、燥的补品,如人参、鹿茸等。

对于有“上火”困扰的朋友,可以适当增加一些天然苦味食品,如苦菜、苦瓜、苦笋、茶叶、苦杏仁等,而丝瓜、西红柿、黄瓜、冬瓜、茄子、毛豆、南瓜等时令蔬菜也都具有清热祛火的作用。



大暑会“喝”强免疫

夏天容易出汗,体内水分散发较快,需要我们及时补充水分,不要等到渴了才喝水。

尤其起床时、睡觉前、洗澡后、运动后应及时喝水;建议少量多次,喝温开水,每天喝水量最好在1800毫升~2000毫升。不爱喝白开水的,也可以适量选择喝不加糖的茶、牛奶或豆奶,但不能把茶饮当水喝。



大暑养生避3病

老人要防心脏病

预防措施:

1.保持情绪稳定,防止心火过盛。

2.做好防暑降温。多饮绿豆汤、绿豆粥等清淡饮食,少食油炸等不易消化的食品,如油条、年糕、羊肉等。

3.运动不过量,可早晚散步。

中青年要防过劳症

预防措施:

1.保证睡眠防缺觉,以每天6~8小时的睡眠为宜。

2.饮食营养不可少,加班时可适当吃些夜宵,如酸奶、面包、绿豆粥等,补充营养又消暑降温。

3.少开车多走路,防止车内通风较差,造成机体缺氧,甚至突发心脑血管疾病。

儿童要防脾胃病

预防措施:

1.用自制冰镇绿豆汤、冰粥等代替冷饮。

2.每次吃冷饮不能太多,以一天最多喝1~2杯冷饮、吃1根冰棍为好。

3.运动后及吃饭前不马上喝冷饮,以防引起胃肠痉挛或影响食欲。

(福建卫生报综合中国中医)