

大热天 这些“危险事”别做

连日来,我国遭遇持续高温天气。

为何今年会这么热?

气象专家指出,目前正在持续的拉尼娜事件为6月以来南方高温的发生发展提供了重要的气候背景条件,尤其7月中纬度暖高压带发展加强,导致出现大范围高温天气。

据统计,多数拉尼娜事件发生后的次年夏季,西太平洋副热带高压(简称副高)易偏北。6月下旬以来,副高北抬,特别是台风“暹芭”7月上旬北上后,副高加强西伸,伊朗高压东伸,并与中纬度大陆高压相结合,在我国上空形成稳定的暖高压带,进而造成大范围高温天气。此外,副高携带的水汽导致中东部地区湿度较大,

使得体感温度更高。

我省高温警报持续在线

此轮高温范围广、强度强、持续时间长,一定要加强防护,防止高温中暑、心脑血管等疾病。

7月以来,浙江、江苏、四川等地多人确诊热射病,已有死亡病例,福州也有多人因热射病入院,一名男孩因为运动后猛喝冰饮诱发心梗猝死,相关话题也冲上了微博热搜。

除了预防热射病、心脑血管疾病

高温天,这几件事最好别做——

1.吃饭时冷热交替

一冷一热,很容易造成胃部消化不良。冷热交替强烈刺

激胃部,容易造成胃痉挛或胃痛,久而久之可能诱发胃炎或肠炎。

建议:夏季不要过度贪凉,食物温度应以“不烫不凉,人体感觉舒适”为佳,减少雪糕、冷饮的摄入。

2.24小时待在空调房

天气一热,很多人喜欢一天都待在空调房内,这样的做法并不可取,若空调常年不清洗,则会附着多种危害健康的病菌,一旦被人体吸入将造成不同程度的呼吸道感染甚至导致“空调肺”。

建议:一般开空调两三个小时,就应开窗通风半小时。

3.渴了就猛喝水

天气热,出汗多,容易渴,很多人习惯端起杯子猛喝水,

但一次性喝太多易加重心脏的负担,引发胸闷、气短、呼吸困难等症状。

建议:夏天喝水要少量多次,每次在200毫升左右,不要等到渴得难受再喝水。

4.用冷水洗澡

夏季天气炎热,人体的毛孔处于张开状态,洗冷水澡寒气极易侵入体内。

建议:夏日用温水洗澡,不仅可以洗掉汗渍、污垢,使皮肤清洁凉爽,利于消暑,而且能消除疲劳,改善睡眠,增强抗病力。

出汗时或运动结束后,不要立刻冲澡,更不能冲冷水澡。

(本报综合央视财经、中央气象台、中国新闻网、健康时报、福建气象)

超实用防暑降温妙招



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。

降温小妙招

自制“小空调”

太早开空调,最容易患上自律神经失调症,其症状是感觉腰脚冰冷、头痛、浑身没力气等。

当室内空气燥热时,可以在电扇前放一大碗冰,随着冰块的融化、蒸发,吹过来的风也会变凉爽。

挂上湿窗帘

当户外的空气较为干燥时,把窗帘浸湿或在窗口挂上湿浴巾,蒸发的水分会

使吹进的微风清凉宜人。窗帘或百叶窗尽量选择反射性强的白色,它们可将45%的热量阻挡在窗外。

电扇朝外扇

风扇的扇叶要朝窗外吹,将热风排出、冷风吸进。

凉水当喷雾

往空香水瓶子装一些水,然后放在冰箱里。当你酷热难耐时,可向手腕上喷射,给流经的血液迅速降温,接着再喷射身体其他部

位。

热茶是夏日最佳饮品

它有利于对体温中枢进行调控,并能强心利尿,使体内多余热量随尿液排到体外。

吃西瓜防脱水

身体水分大量流失后,体温迅速升高,可以吃点西瓜防脱水。远离含有酒精、咖啡因、各种糖分的饮料,它们均具有脱水功能。

藿香正气水不能治西医的中暑

一般中医把中暑分为三大类:阴暑、湿暑和阳暑。

【阴暑】因暑天受寒引起的,类似于经常进出空调间而出现中暑症状的情况。

【湿暑】湿暑是湿热天气中出现的头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻等症状。

【阳暑】阳暑基本与西医所指的中暑是一致的,由高温造成头晕、眼花、发烧等。

藿香正气类药物属于中医温热型制剂,不适合治疗阳暑。

藿香正气水能解表化湿,理气和中,可治疗湿暑。

三大时段注意补水

夏季有三个时间段最容易缺水:起床时、睡觉前、洗澡后。应注意适时补给水分,每天喝1.8~2.0升水为宜。

穿棉质服装

穿上轻薄的浅色棉质衣服,利于排汗。浅色衣服还能反射更多的阳光。

尽量选择大领子、宽身的衣服,以便增大皮肤和空气接触面积。

温水冲澡

身体会在凉水澡后产生更多的热量,以弥补冲澡时失去的热量。因此,应使用稍低于体温的温水沐浴,特别是在睡前进行。

睡眠要充足

睡眠的质量对解除“苦夏”十分重要,临睡前1小时左右,还可采用食疗催眠,如喝点牛奶等。

(本报综合央视新闻、福建气象、生命时报、封面新闻)