

九点医刻

高温天气别做这些“危险事”

□制图 钊铭



最近

福建各地已经进入“烧烤”模式
锻炼完先来一杯冰可乐
一整天窝在空调房
一边吃火锅，一边喝冷饮
外面回来满身大汗先洗个冷水澡

打败我的不是天真，
是天真热~



这些是不是你夏天的日常之一
很多人不知道，夏天这些行为
可能分分钟让你进医院
甚至丧命



来看看，高温
天哪些危险
行为不能做。

× 吃饭时冷热交替



冷热交替强烈刺激胃部，
容易造成胃痉挛或胃痛，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。

× 空调房贪凉睡一夜



开着空调盖被睡觉时，室内外温差过大，
会使全身毛孔闭合，体内热量难以散发，
还会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足，
有高血压、心血管疾病史的人更容易发作“热中风”。

建议：室内空调温度不要过低，
使用空调时间不要过长，室内外
温差最好不超过5℃。

× 一大早去晨练



夏季早晨6点前是污染高峰期。
而夏天人体新陈代谢加快，能量消耗大，
对氧气和养分的需求量也明显增加，
人体耐受力将受到很大的挑战。
如果过早到公园晨练，容易发生心脑血管意外。

建议：尽量避免过早晨练，可
改为黄昏时间锻炼。

× 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：喝水少量多次，每次
150~200毫升左右，不要等到渴得
难受再喝水。

× 运动后猛喝冷饮



如果在剧烈运动后大量饮用冰饮，
会造成血管迅速收缩，引起血压波动，
易诱发心脑血管意外，尤其是心梗。

建议：夏季降温要适度，最好
采用逐渐降温的方法，尤其是有
心脑血管病史的中老年人。

× 出汗后洗冷水澡



气温高，人体温度也高，
洗冷水澡这种突然的冷刺激，
不仅会造成外周血管收缩，血压升高，
有时甚至会导致冠状动脉严重痉挛，
斑块破裂，形成血栓，造成急性心梗，危及生命。

建议：满身大汗的时候，先用
毛巾擦干汗，再去洗澡。如果要冲
冷水澡，最好先用冷水冲四肢，等
身体适应后，再冲全身。

两个陌生人遇见相视一笑变熟人了

太热了



(资料来源:福建卫生报 健康时报 央视新闻)