夏季 防暑降温 小常识

夏季的高温天气真让人受不了，我们要如何防暑呢？本报为大家提供了夏季防暑小常识，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友们。

防暑基本常识

夏天由于气温高，天气炎热，提醒大家在出门前做好一切防晒防暑措施，注意室内外温度的调节，多喝水，保持身体健康。

气象学将日最高气温大于或等于35摄氏度定义为“高温日”，连续5天以上“高温日”称作“持续高温”。气温过高，人的胃肠功能因受暑热刺激，其功能就会相对减弱，容易发生头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振等不适症状，甚至引起中暑，伤害健康。

夏季天气炎热，温度计上的指针就像烧开水一样的往上长，但是并不是温度高就意味着一定会中暑。中暑的发生是综合因素产生的，一般来说分以下两种情况：

1.高温、高辐射

此情况主要是指温度很高、日照非常强烈、湿度小，也就是俗称的干热。此时，由于太阳强烈的照射和较高的温度会导致身体中的水分大量散失，当水分不能得到及时补充时，就非常容易导致中暑的发生。

2.高温、高湿度

此情况为夏季最常见的湿热天，高温加上湿度大，使得人体不能正常的排汗，此时人的皮肤血流量会增加3倍以上，心输出量增加50%～70%，因而可以使心衰的发生率增加1倍，使心脏病的死亡率增加1.5倍。

针对以上情况，科学家做了一系列的实验，用数据来表明人体易中暑的条件，当温度达到30～31℃，相对湿度为85%时，人体会有闷热、不适的感觉，这时是易发中暑的较轻状态；当气温达到气温38℃，相对湿度达到50%时，人体会大量出汗，蒸发水分，出现脱水的情况；当温度升至40℃，相对湿度即使在30%，也极易引发中暑的发生。

中暑后饮食禁忌

夏季，天气炎热，特别是进入盛夏后，湿度明显增大，空气流通性差，更加显得闷热异常，常在室外劳作的人们或抵抗力低的人，很容易中暑。中暑后除及时采取治疗外，在饮食上也有四忌需要引起人们的重视。

1.忌大量饮水

中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法，每次以不超过300毫升为宜。切忌狂饮不止。因为，大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失，严重者可以促使热痉挛的发生。

2.忌大量食用生冷瓜果

中暑的人大多属于脾胃虚弱，如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使脾胃运动无力，寒湿内滞，严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。

3.忌吃大量油腻食物

中暑后应该少吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫加重，更容易引起消化不良。

4.忌单纯进补

人们中暑后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。因为进补过早的话，则会使暑热不易消退，或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来，那时就更得不偿失了。

中暑发生后的应对

1.中暑的症状：

(1)先兆中暑：是指在高温环境中一段时间后，出现轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、全身无力及行走不稳。这种中暑短时间休息即可恢复。

(2)轻症中暑：指除以上症状外，还发生体温升高，面色潮红、胸闷、皮肤干热，或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉搏细弱等症状。

(3)重症中暑：也称热衰竭，表现为：皮肤凉、过度出汗、恶心、呕吐、瞳孔扩大，腹部或肢体痉挛，脉搏快，常突然昏倒或大汗后抽搐、烦躁不安、口渴、尿少、昏迷甚至意识丧失等症状。

2.易中暑人群：

(1)老年人由于皮肤汗腺萎缩和循环系统功能衰退，肌体散热不畅。

(2)孕产妇因为怀孕或产后体力消耗大，身体虚弱，如果逗留在通风不良、温度较高的室内，就容易中暑。

(3)婴幼儿的各系统发育不够完善，体温调节功能差，皮下脂肪又比较多，对散热不利。

(4)炎热天气会使心血管病患者的交感神经兴奋，加重心血管的负荷。尤其是心脏功能不全的，他们体内的热量不能及时散发而积蓄，所以容易中暑。

(5)糖尿病患者的机体对内外环境温度变化反应迟钝，虽然热量已经积蓄在体内，但病人的自觉症状却出现得较晚，易引起中暑。

(6)患一些感染性疾病的患者，因为细菌或病毒性感染可以使人体产生内源性致热原，让机体产热加速。炎症还能使机体释放出一些物质，使血管痉挛收缩，更不利于散热而容易中暑。

(7)营养不良的人因为营养素的缺乏使血压下降，反射性地引起血管的收缩。他们还容易反复腹泻，导致脱水和电解质紊乱而中暑。

(8)服用抗组织胺药、抗胆碱药、安眠药等的人也会产生血管收缩，使体温调节中枢发生障碍，容易中暑。

3.出现中暑后急救措施：

(1)自身中暑

炎炎烈日下，如果你感到头晕、恶心、心慌等相应症状，那么很可能就是已经中暑了。此时，应立即停下手头的事情，找到一个阴凉的地方坐下休息；同时，要及时补充水分，但不要大口猛喝，应小口慢饮，以防加重心脏负担；解开领口扣子、领带、皮带、等一些配饰，保持身体周围通风；涂抹或饮用解暑药物；在经过了一段时间休息后，如果症状不减反增，应及时求助并拨打电话就医。

(2)他人中暑

一旦周围有人发生中暑症状，应当立即将病人移到阴凉的地方，并保持周围通风；解开衣扣，用各种方法帮助身体散热；帮助服用解暑药物；按压人中、虎口等穴位帮助恢复意识，如果症状没有减轻，应立即拨打救助电话。

中暑的预防

中暑是可以预防的，如平时坚持在较热的环境中锻炼，循序渐进，逐步提高身体的耐受能力。室内运动要注意通风，运动量大的项目，应在早上或傍晚进行。如在早晨比赛，则早餐中应供给足够的水和盐，不宜过饱。耐热能力较差的人，或者当身体疲劳、有病时，夏季不要参加剧烈运动。

面对夏季易中暑的情况，我们要告诉大家一个字，那就是“防”，夏季避免中暑贵在预防。

1.饮食：

(1)夏季温度高，人体水分挥发较多，因此，要及时补充水分，不能等到渴了再喝，那时身体已经是缺水状态了。另外，身体中的一些微量元素会随着水分的蒸发而被带走，因此应适当喝一些盐水。

(2)夏天是吃冷饮的季节，但其实吃的越凉越容易中暑。因为人体局部的温度短期下低会让人体一下子无法适应这么低的温度，消化系统受到影响，继而影响到全身的各系统功能的正常发挥。在炎热夏季，就容易导致中暑的发生。

(3)夏天要补充足够的蛋白质，鱼、肉、蛋、奶和豆类；另外，还应多吃能够预防中暑的新鲜蔬菜和水果，像西红柿、西瓜、苦瓜、桃、乌梅、黄瓜、绿豆等。

(4)预防中暑还有3大宝贝供大家选择：食醋、热茶、豆浆。食醋可帮助消食，促进肠胃蠕动，同时能生津消暑；热茶能帮助人体调节因高温而引起的失衡，起到以热制热的作用，是很好的防暑饮品；豆浆富含丰富的营养，夏季胃口不好，不爱吃东西，如果加之我们上文提到的中暑条件发生，就会很危险，此时喝上一杯豆浆，既补充了养分，又不会引发上火。

2.外出：

(1)出门要做好防晒工作，戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞。

(2)穿透气性好的棉质或真丝面料衣服，外出不要赤膊。烈日炎炎下长时间骑自行车最好穿长袖衬衫，或者使用披肩，戴遮阳帽。另外，红色是最防晒的衣服颜色，大家可适当选择。

(3)进行长时间的户外运动时，要准备好防暑药品，包括：藿香正气、十滴水、仁丹等等。

(4)中午至下午14时，阳光最充足的时候，尽量不要呆在户外，有条件的可适当进行午休。

(5)经常洗澡，或利用身边条件适当降低体温，防止身体的水分过分蒸发。

(6)空调温度不要开设过低，如果室内外温差太大，也会导致中暑的发生。使用空调室内外温差不超过5度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜到24度以下。

(7)不宜佩戴金属首饰，金属装饰品中的某些金属沾上汗水，佩戴时，所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症状，容易引发接触性皮炎。

幼儿防暑小常识

进入夏季，防暑降温成了大家关心的话题。幼儿抵抗力差，又喜好户外运动，一旦中暑令家长倍感焦虑。

下面是饮食和睡眠方面的几点建议：针对夏天的特点如何安排好饮食与营养，以下“三要”守则，家长应时刻牢记：

1.要多喝白开水

尽量鼓励孩子多喝白开水，不要等到口渴时才喝。一次性大量进水，会淡化胃酸，不利消化食物和杀菌。补水宜少量多次。孩子不宜多喝饮料，否则易患胃肠炎、消化不良、厌食症。

2.要口味清淡，兼顾营养

用豆腐、牛奶、蔬果等高蛋白食物可以做各种花色粥，比如绿豆粥、红枣粥，容易入口又有营养，比白粥更能激发食欲。避免给孩子吃口味过重、太油腻的菜肴。

3.要保证食物新鲜清洁

夏天食物特别容易变质，所以最好即买即烧即吃。这样才能更好地保护好孩子的肠胃道。

4.保证孩子的夏季睡眠

夏季最好盖毛巾被。记住不要因为炎热而将孩子全身脱光睡觉，“裸睡”易使孩子腹部着凉。孩子的胃肠平滑肌对温度变化较为敏感，容易受凉而株连小肠，引起以肚脐周围为主的肚子阵发性疼痛，并发生腹泻。故天气再炎热，也要注意腹部的保暖。

保证睡眠时间，不同年龄的孩子除了夜间平均要睡9～10小时之外，3～6岁孩子还应每天午睡2～3小时。不要开空调过夜，室内最好用自然风降温。空调不宜调得过低，控制在27～28度，比室外低5～6摄氏度为宜。空调机连续使用不宜过久，尤其要避免通宵开。可用电扇代替空调，应放得离孩子远些。

避开蚊虫侵扰，孩子睡觉时，为了让他享受酣畅的睡眠，可以配上透气性较好的蚊帐；或插上电蚊香，但不要离得太近；还可以在身上涂抹适量驱蚊剂；睡觉前沐浴时在孩子的大盆里滴上适量花露水，对驱散蚊虫也有一定功效。