



# 进入“烧烤模式” 防暑防晒有讲究

进入六月份,太阳“火力全开”,佛山近一周的天气达到了35-37℃,正式进入“烧烤模式”。夏日炎炎,紫外线辐射很强,大家外出要特别注意防暑防晒,尽量避开正午时段出行,但也不能24小时呆在空调房里。那么,高温天气如何正确防暑防晒?本期,笔者整理了一大波防暑防晒知识,帮助你顺利度过这炎炎夏日。

## 正确防暑要注意这两点

### 小心被空调“吹”出面瘫

吹空调方法不正确,极有可能导致“面瘫”,明显症状是一觉醒来,眼睛一大一小,嘴角还有点歪。那么空调要怎样“吹”才正确?

1、要经常开窗换气,最好在开机1至3小时后关机,

要多利用自然风降低室内温度,最好使用负离子发生器。

2、室内最好定在25℃至27℃,室内外温差不要超过7℃,否则出汗后入室,会加重体温调节中枢负担,引起神经调节紊乱。

3、有空调的房间应注意保持清洁卫生,最好每半个月清洗一次空调过滤网。

4、办公桌不要安排在冷风直吹处,若长时间坐着办公,应适当增添衣服,在膝部盖上毛巾加以保护。

### 正确饮水很重要

1、喝温不喝凉。喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道,易破坏食道黏膜,诱发食道癌。因此,喝水的温度不能太热也不能太凉,最适宜的温度是10℃~30℃。

2、喝淡不喝甜。夏季流汗损失的不仅仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此天热时应喝些淡盐水补充钠,自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温,还能补充维生素等多种营养,而各种甜饮料高糖、高能量,营养素也比较单调,并不推荐大量饮用,更不能用来代替白开水。

3、慢喝不快喝。喝水时,不少人习惯“豪饮”一番,但这种饮水方法对健康并无好处。快速大量喝水会迅速稀释血液,增加心脏负担,也容易把大量空气一起吞咽下去,容易引起打嗝或腹胀。正确的喝水方法是,把一口水含在嘴里,分几次徐徐咽下,这样才能充分滋润口腔和喉咙,有效缓解口渴。

4、早喝不晚喝。当出现口渴心烦或乏力头疼等状况时,说明机体细胞已经开始脱水,此时再喝水已经是“被动饮水”。久而久之,人体就会长期处于一种潜在的缺水状态,不利于正常代谢。因此喝水跟吃饭一样,也需要定时,变被动饮水为主动饮水,

在感觉到“口渴”之前喝水。

5、喝水也要“吃”水。黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中的水分比起普通的水更容易进入细胞。因此在喝水的同时,也要“吃”水。另外,水果蔬菜还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及重要的B族维生素等,对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

6、急性肾炎患者不宜过多喝水。正常人可通过尿液颜色来判断何时补水:正常的尿液呈淡黄色,颜色太深就应该补水。此外,喝水还应该因人而异。急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜过多喝水,而感冒发烧时要比平时多喝一些水。

## 防晒小窍门 远离黑色素

防晒除了保护我们防止晒黑,同时也可预防各种皮肤疾病。此外,强紫外线的照射对眼睛的伤害也很大,大量暴晒后,眼角膜受伤,会出现疼痛、不舒服、流眼泪等症状,所以做好防晒工作非常重要。

1、洁肤是基础。每天认真洗脸,不仅能彻底清洁肌肤,还能对肌肤进行特别调理,让后续的美白产品成分更好地吸收,进而达到事半功倍的效果。

2、不能吃感光蔬菜。如果是比较容易长斑的皮肤,盛夏季节最好不要吃“感光”蔬菜。芹菜、香菜、白萝

卜等属于“感光”蔬菜,这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。这个季节反而应该多吃一些抑制色素沉淀、让皮肤变白皙的蔬果,例如猕猴桃、草莓、西红柿、橘子、卷心菜等。

3、遮阳伞不可少。炎炎夏季穿着清凉,但皮肤长时间暴露在外,经过紫外线照射很可能会癌变。遮阳伞有防紫外线的功能,并且遮阳伞的遮盖面积比较大,可以把整个人都遮住。所以夏季出门带上一把遮阳伞很有必要。

4、全面防晒是关键。若只在出门前涂一次防晒,一天下来其实是无法全面防

护肌肤的。因防晒品会随着肌肤吸收而效果减弱,只有适时适量补充防晒霜,才可为肌肤提供最好保护。

5、室内防晒不可忽略。紫外线中含有的UVA会折射进室内,即使是长期呆在室内,也要适量涂抹防晒产品,但是用量可以少于室外,防晒系数也可以较低。

6、晒后不能用热水洗脸。如果在外边晒了一天,再用热水洗脸,会让毛细血管扩张、充血,出现片片潮红甚至长出晒斑,尤其是游泳或者户外运动后。只有凉水才能令毛孔收缩,令肌肤冷却下来,达到消热退红的作用。

## 相关链接

### 夏日防暑小知识

#### ① 气温升到多少度需要防暑?

据生物学家研究,从人对高温的反应情况来看,30℃左右是人体感觉最佳的温度,因为这个温度不劳汗腺散热,也无需添衣保温。

#### ② 防暑必备药品有哪些?

藿香正气液(水、丸、胶囊):主要有降暑解毒、化湿和中之效。临床凡有外感风寒、内伤湿滞,表现为感冒、呕吐、腹泻的患者,均可使用。

十滴水:主要用于中暑引起的头痛、头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等。在长途旅行、高温环境下工作时,可用此药预防中暑。

人丹:主要成分是薄荷冰、滑石、儿茶、丁香、木香、小茴香、砂仁、陈皮等,具有清热解暑、避秽止呕之功效,是夏季防暑的常用药。主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等症。此药能促进肠道蠕动,缓解肠痉挛。中暑、急性胃肠炎、咳嗽痰多者服用为宜。

其他药品:如清凉油、花露水等。

#### ③ 易中暑人群有哪些?

酷暑来临,很多抵抗力差的人,如:婴幼儿、孕妇、老弱者,在高温环境里一不留神就会中暑,抢救不及时可能会导致悲剧的发生。因此,在高温天气下,这些特殊人群更应采取防护措施中暑。

正确做法是穿薄的棉质单衣,如果流汗要马上擦干,尽量不用电扇或冷气。外出戏水前应选择不含香精、防晒系数低于15的防晒乳液外擦。室内外温差不要太大,室温不低于25℃。冷气房内最好放一盆水,以免干燥。

#### ④ 有人中暑了应该怎么办?

一旦有中暑情况发生,首先要将中暑者搬离高温环境。用40%浓度的酒精或温水擦拭全身,并在额头、腋窝和腹股沟等血管浅表处放置冰袋。若出现高烧、昏迷、抽搐等病情较重者,应及时送医院抢救。

撰文/整理 刘浩华

