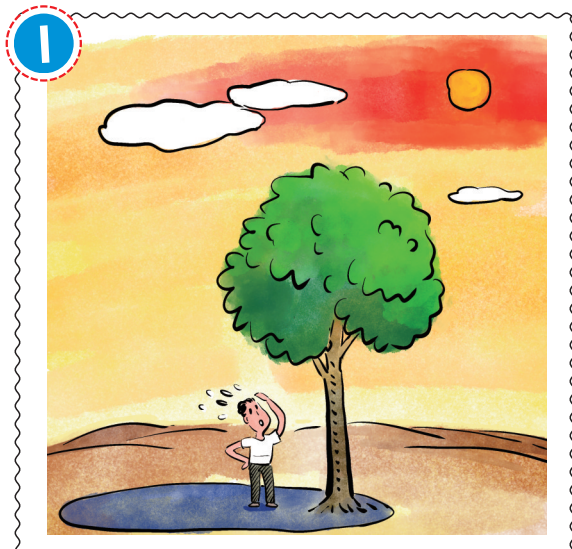
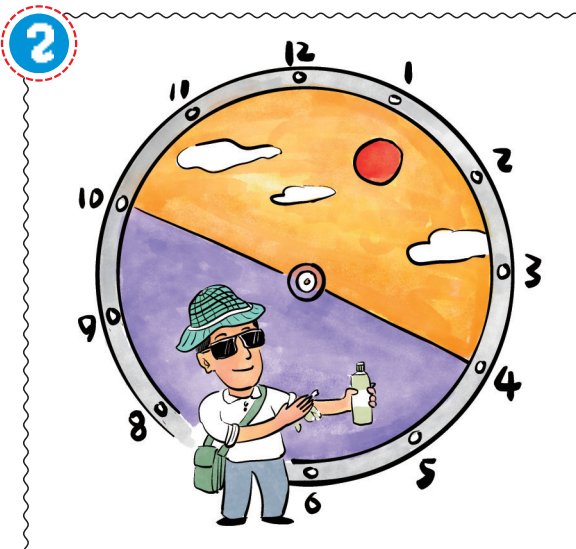


2025年7月21日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

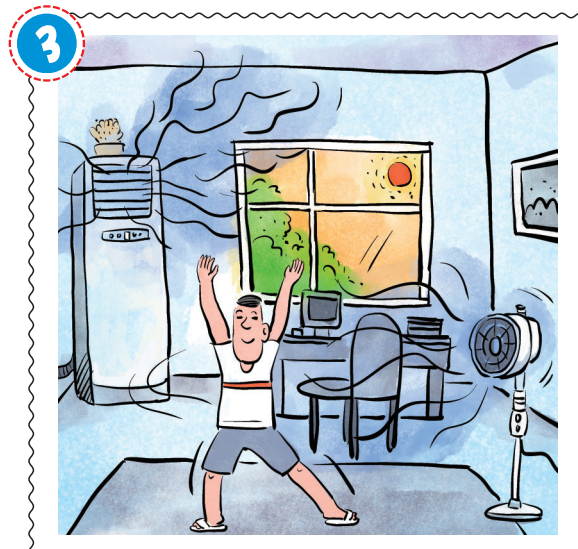
炎炎夏日如何守护健康?



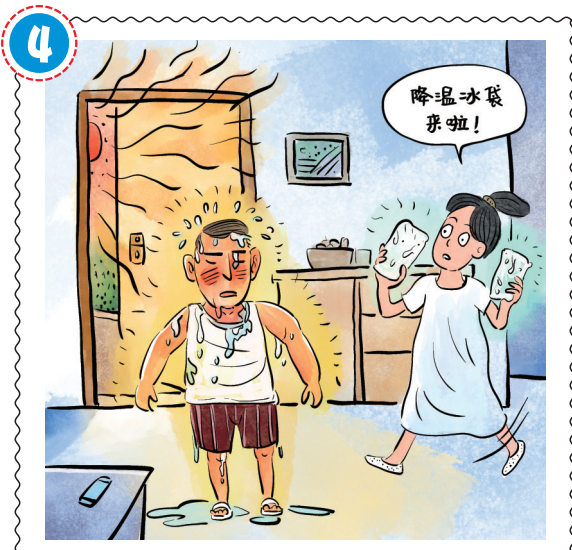
当夏天的太阳炙烤大地,带来热浪滚滚。这样的高温天气不仅让人酷热难耐,还可能埋下诸多健康隐患。如何在炎炎夏日守护健康?其实,从生活细节入手就可以在一定程度应对夏日挑战。



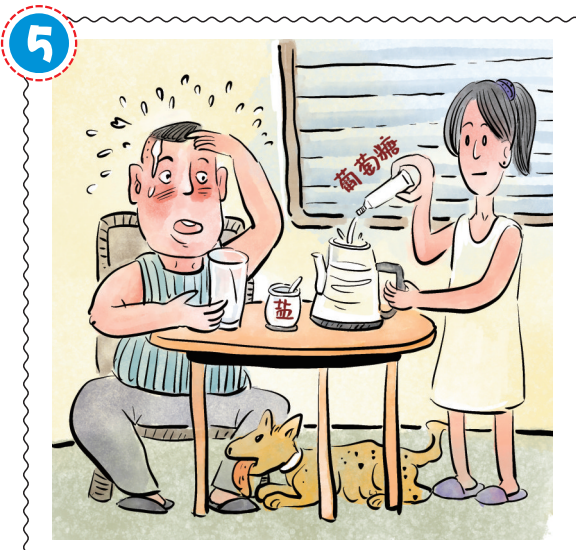
夏季出行一定要关注天气预报,尽量避免在10时至16时高温时段外出。如果必须外出,记得穿戴防晒衣帽、佩戴墨镜,并涂抹防晒霜,最好随身携带藿香正气水等防暑药品。



居家时,合理使用空调可以有效降温。建议将空调温度设定在26摄氏度左右,并定时开窗通风,保持空气流通。推荐使用空调+循环扇的降温组合:空调负责降温,循环扇促进空气流动,能耗可降低40%。



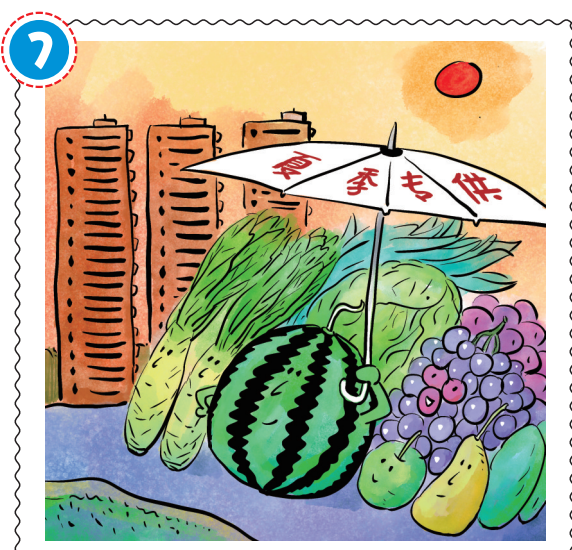
避免风扇或空调直吹头面部,防止引发面瘫。冰箱里常备降温冰袋,突发不适时,可将降温冰袋置于颈部、腋下等大血管处,帮助快速散热。老年人体温感知迟钝,当室内温度超过30摄氏度时,应开启降温设备。



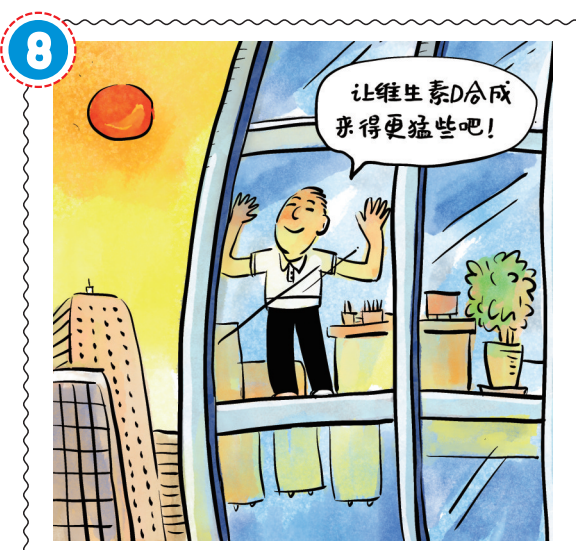
夏季,一个人每小时的汗液流失量可达1升到1.5升,随汗液流失的钠可达每升2克至3克。单纯补水可能导致稀释性低钠血症,引发肌肉抽搐、恶心、呕吐等。此时,用1升水+3克盐+20克葡萄糖混合,可以有效补钠。



夏季还要定时主动饮水,不要等到口渴才喝水。避免过量饮用含糖饮料和酒精,这类饮料可能会加重脱水症状。运动后,可选用每百毫升含钠40毫克至80毫克、钾10毫克至30毫克的专业运动饮料。



夏季饮食宜清淡、易消化,建议多摄入蔬菜和水果,补充丰富的维生素和矿物质,为身体提供充足的营养。



夏季9时至10时、16时至17时的紫外线中促维生素D合成的中波紫外线(UVB)占比最多,此时段采用“三区暴露法”即上肢、下肢、面部轮流接受日照,皮肤暴露15分钟可以补充维生素D。当然遇到高温时不建议暴晒,避免中暑。



高温天气容易影响睡眠质量,应遵循夏季“夜卧早起”的养生规律,晚上不超过23时睡觉,早晨6时起床,并在中午适当休息20分钟至30分钟,以缓解疲劳。夏季运动可在清晨或傍晚气温较低时进行。

©文/光明网 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!