



高温 烤 验 来 袭

健康「凉」策应对



6月11日,成都发布历史最早高温红色预警信号,未来一周高温持续。据四川省气象台消息,此次高温天气预计将持续多日,盆地大部地区最高气温将达到35-38℃,局部地区可能超过40℃。面对高温天气,请居民朋友做好防暑降温措施,谨防中暑。

补水

高温环境下人体水分流失快,需定时补充温水或淡盐水。建议每小时补充200-300ml常温淡盐水(500ml水+1.5g盐)。

降温

空调温度建议设定在26-28℃,此区间既能有效降温,又符合节能标准,且室内外温差不超过7℃,可减少因温差过大导致的血管急剧收缩或扩张,降低感冒、心脑血管不适风险。

饮食

饮食以清淡易消化为主,多摄入蔬菜、水果,保证电解质平衡,减少高油高糖食物,以免加重身体代谢负担。多吃苦瓜、黄瓜等清热食材,适量饮用绿豆汤。

运动

尽量避免正午11点至15点高温时段外出,如需外出需穿戴透气防晒衣物、佩戴遮阳帽和墨镜,涂抹高倍数防晒霜,选择阴凉路线行走。选择清晨/傍晚运动,结束后慢走10分钟。

用药

中暑后首选物理降温,严重者立即就医。体质虚寒者不宜过多饮用寒凉饮品,可佩戴含藿香、薄荷的中药香囊,通过挥发的芳香物质开窍醒神、化湿解暑。

AI
读报



社区主播为您播新闻