



游泳不忘撑伞防晒。



“全副武装”游泳。



水桶套在头上遮阳。



全身涂上沙子降温。

本版图片由本报记者 赵金阳 摄

烟台市民避暑高招迭出

蹭凉、下海、冻床单，招招见效

本报记者 王晏坤 实习生 曲晓芳

连日来,华东大部分地区开启高温模式,大家“热声”一片。烟台作为一个海滨城市,最高温也已飙至35℃。8月6日,烟台气象台继续发布高温预报,内陆地区气温最高将达到35℃到37℃。随着高温来袭,烟台市民们也开始想出各种招数降温。下面,我们一起来盘点一下烟台市民的避暑高招吧。

第一招： 下海洗澡

烟台面朝大海,在烟台避暑的重要法宝就是洗海澡,特别是像现在这样的大热天。不论是烟台市民还是外地

游客,“洗海澡”这一站,必须去。孩子们抱着游泳圈,美女们穿着性感的比基尼,男士们着一条泳裤,点缀了原本清凉怡人的海边

风景,加上大大小小的帐篷“盛开”,足以引爆眼球。所以,洗海澡成了港城市民纳凉的首选方式。

第二招： 找地儿蹭凉

天热了,在大街上坐立不安,能有个凉爽的地方去坐坐就太妙了。防空洞、超市、商场、图书馆,甚至是银行,立交桥下,都是蹭凉的好去处。

了办理业务排队的人,还有一批“睡觉男”。问及工作人员才得知,这是在附近工地施工的民工兄弟。

环境好自然受欢迎,环境一般只要“风凉”也是好去处。防空洞、甚至是立交桥下,都是乘凉的好地方。几位老人坐着马扎,吹着风,聊着天,很是惬意。

第三招： 注意饮食

高温天气,注意饮食也能起到防暑降温的作用。莱山康乐宫小区的王大爷告诉记者,“我每天中午和老伴都吃个小西瓜,西瓜败火。吃之前先放在水里泡一泡,不能放冰箱,不仅影响口感还会对肠胃不利。下午两点最热时,再喝

点绿豆汤,身体倍儿棒,吃嘛嘛香”,王大爷笑着说。而芝罘区海港社区的刘阿姨告诉我们,为了防止中暑,她每天都会在家里煮一锅绿豆水,“我儿子是出租车司机,每天东奔西跑的,我担心他会中暑,熬好了就给他带一

壶放在车里喝。”刘阿姨说,有的时候熬多了,还会分给左右舍。此外,市民林先生建议夏天少吃多餐,多喝温热水。每餐吃得越多,产生的热量也越多,尤其是高蛋白食物产生的热量更多。

第四招： 冰冻床单

网友“林中有老虎”说:以前我们睡觉前都会用温水擦席子,那天我在网上学了个办法,给床单套个塑料袋。睡前放在冰箱里

冰上几个小时,从冰箱里直接拿出来的床单很清凉,这样很快就能睡着了。这种情况不少市民也试过,

屡试不爽,效果很棒。“我比较胖,晚上容易热得睡不着,可开空调又容易着凉,用了这一招,还真管用”,市民小李说。

第五招： 涂抹清凉油

高温天容易中暑,得提前做好防范,家中可以常备一些防治中暑的药物,以便不时之需。而清凉油能提神醒脑,给人以凉爽、舒适之感。

在黄山北社区居民曲女士家中,记者看到很多大大小小的盒子,她告诉记者,为了避暑她每年都会准备很多清凉油,家里每人一个。“这个是儿童专用的,每天都会给我外

孙女涂上,防止中暑嘛。”曲女士说,因为家里有小孩儿,开空调怕孩子身体受不了,最多打开风扇吹一吹,气温越来越高,吹的风都是热风,涂点清凉油能清醒清醒。

第六招： 自我降温

除了通过改变外在因素降温外,有什么办法让身体迅速降温?最好的办法就是冷却身上有大血管的地方,尤其是脖子(喉头部分的外侧)、腋窝和大腿根部三处最佳降温点。

因为这些是身体散热集中的地方,冷却了这些地方,人就会迅速感到凉爽,而且大动脉的血液经过降温,迅速在体内流动,也会给体内降温,并充分保护大脑,不至于中暑晕厥。

具体办法是:用凉毛巾擦拭这三个部位,自然晾干。同样道理,用凉水冲一下手腕,也有不错的效果。需要提醒的是,一些体质虚寒的人不适合用这种降温方法。

第七招： 心静自然凉

炎热的夏季一时半会还过不去,不论是避暑蹭凉还是吃喝有讲究,只能从外围解决一时的炎热,最重要的是保持乐观淡定的心态。

网友“丛林有老虎”说:“我们住在烟台,在全国来说,算是很凉爽的城市了,知足常乐啊。”还有市民建议:“走路慢点,办事心里别着急,慢慢来,夏天

没什么大不了。”的确如此,炎热只是暂时的,好心情好身体才是长远的。做好准备,心情放松,才能打赢这场酷暑仗。

相关链接

六个小窍门防止中暑

一、外出时最好随身携带一瓶盐开水,随时补充水分。

二、尽量穿浅色、宽松透气的衣服,最好不要在太阳底下多待。

三、最好随身带清凉油、十滴水一类防暑的药物。

四、太阳最强烈的时间在10点—15点左右,市民外出尽量避开这段时间,尤其是孩子和老人,更应该注意。

五、市民外出时注意带太阳伞、太阳帽、太阳镜等物品,在皮肤上涂一些防晒用品,避免皮肤被晒伤。

六、市民在家时,可以多喝一些绿豆汤、酸梅汤、

薏米仁汤水等消暑饮料,多吃西瓜、梨等水果,同时要注意不要在空调的出风口和电扇下睡觉,这样很容易感冒。

本报记者 李楠楠

中暑

典型症状

早期

大量出汗

口渴

头晕

胸闷

恶心

心慌

严重

出现神志不清

瞳孔缩小

腿部抽筋

皮肤灼热无汗

腹痛剧呕

处理对策

先将病人移到阴凉、通风、干爽的地方,使其平卧

解开衣扣, 松开或脱去衣服

对重症中暑者, 应该在降温的同时, 迅速将其送至医院抢救