

# 炎炎夏日，如何科学预防中暑？

## 一文读懂防暑指南

盛夏时节，骄阳似火，持续的高温天气不仅让人感到不适，还可能引发中暑这一常见的热相关疾病。中暑轻则导致头晕、乏力，重则危及生命。掌握科学的预防方法，才能在盛夏打赢“清凉保卫战”。

### 一、认识中暑

中暑是在高温、高湿环境下，人体体温调节功能失衡，热量过度蓄积引发的急性疾病。根据症状的严重程度，可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。

1. 先兆中暑表现为口渴、多汗、头晕、乏力等，体温正常或略有升高；

2. 轻度中暑除上述症状外，体温会升至38℃以上，伴有面色潮红、大量出汗或皮肤湿冷；

3. 重度中暑最为危险，患者可能出现热痉挛、热衰竭甚至热射病，出现意识模糊、抽搐、昏迷等症状，若不及时抢救，死亡率极高。

### 二、高危人群特别警惕

1. 户外工作者及剧烈运动人群：长时间在高温环境下，体力消耗大，水分和电解质流失严重，中暑风险显著增加。

2. 老年人及婴幼儿：老年人身体机能衰退，体温调节能力弱；婴幼儿体温调节中枢发育不完善，对高温耐受性差。

3. 慢性病患者：身体代谢和调节功能受限，更易中暑。

4. 肥胖人群：体内脂肪较多，散热相对困难，在高温时更容易出现热量蓄积，引发中暑。

### 三、预防中暑实用策略

#### (一) 合理安排户外活动

1. 避开高温时段：尽量避免在上午10点后至下午4点前外出，此时阳光强烈，气温最高。

2. 做好防护措施：外出时穿戴浅色、宽松、透气的棉质衣物，佩戴宽边遮阳帽、太阳镜，涂抹SPF30以上的防晒霜，携带遮阳伞。

#### (二) 科学补水与饮食调节

1. 主动饮水：每日饮水量建议在1.5-2升。可适当饮用淡盐水或运动饮料，避免饮用过多含酒精、咖啡因的饮料，它们会加速身体脱水。

2. 多吃清热食物：饮食以清淡易消化为主，多摄入绿豆汤、冬瓜汤、苦瓜等清热解暑的食物；适量食用西瓜、黄瓜等水分含量高的蔬果。

#### (三) 优化局部环境

在室内，合理使用空调、风扇等降温设备，将室内温度控制在26℃左右。使用空调时注意定期开窗通风，保持空气流通。或用湿毛巾擦拭身体，帮助散热。在车内，出发前提前开窗

通风，开启空调制冷。

#### (四) 保证充足休息

夏季昼长夜短，应保证每天7-8小时的充足睡眠，通过午休补充精力，提高耐热能力。

#### (五) 增强身体耐热性

日常可适当进行体育锻炼，增强体质，但要避免在高温时段剧烈运动。

#### 四、应急处理

若发现有人中暑，应迅速采取以下急救措施：

1. 转移：立即将患者转移到阴凉、通风的地方。

2. 降温：解开患者衣物，松开或脱去外衣，帮助散热，用湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下、腹股沟等大血管部位，或用30℃左右的温水擦拭身体降温。

3. 补水：若患者意识清醒，少量多次饮用淡盐水或运动型饮料。

4. 送医：重度中暑患者在进行初步降温处理后，需尽快送往医院，途中持续监测体温和生命体征。

预防中暑是一场需要我们时刻警惕的“夏日战役”。我们通过科学的预防措施，为自己和家人撑起一把抵御酷暑的“保护伞”，让这个夏天清凉又健康。

(贾芳)

### 滕州尚贤中学举行安全教育宣讲活动

临近学生毕业，滕州尚贤中学利用大课间开展夏季安全教育宣讲活动。

德育处宗主任对全体师生进行了安全教育宣讲，着重强调交通安全、防溺水安全等方面。通过列举真实生动的案例，为师生们剖析潜在危险及

防范方法。此次教育活动让全体师生深刻认识到安全的重要性，为即将到来的夏季安全隐患做好防范，筑牢了安全防线。

相信在学校的关怀和指导下，师生们都能度过一个平安、充实且愉快的夏天。(李鹏)

### 常庄街道金河小学开展学生作业展评活动

近日，薛城区常庄街道金河小学举行了学生作业展评活动。本次作业展评，由各班教师对学生的各科作业进行初评，

### 常庄街道金河小学举行古诗词诵读活动

近日，薛城区常庄街道金河小学举行了古诗词诵读活动。本次比赛，采取全员参与、班级初选的方式进行，每班围绕各自必背

(褚志永)

### 暖心服务零距离，滕州市不动产登记“上门办”解民忧

近日，为进一步提升服务成效，滕州市自然资源局不动产登记中心聚焦群众办事难点，持续推行“上门办”举措，赢得群众好评。

由党员骨干力量构成的“党员先锋队”将原本固定的登记窗口“搬”到了群众家中、医院病房，开启“一对一”精准服务模

(李薇)

### 经典伴我成长

书是人类进步的阶梯，经典书籍是我们成长路上的良师益友。

小时候，我与《安徒生童话》相伴。后来，我开始走进《西游记》的世界，孙悟空的神通广大，猪八戒的憨态可掬，沙僧的忠厚老实，唐僧的意志坚定，我明白了团队的重要性。

如今，《钢铁是怎样炼成的》成为我的“好友”。保尔·柯察金钢铁般的意志激励着我，在学习和生活中勇往直前。

经典书籍像一盏盏明灯，照亮我成长的道路，将永远陪伴着我。

(峰城区匡衡小学三年级一班 刘舒心 指导教师 王晓慧)

经典书籍就像岁月的长河陪伴着我。小时候，《悯农》让我明白粮食都是农民的滴滴汗珠换来的，我们要节约粮食；稍大些，我读《姆指姑娘》，明白了追求幸福的道路很长又艰辛，坚持下去总会遇到希望的彩虹；再大点，我读了《司马光砸缸》，我明白遇到事情要冷静思考；如今，我爱上了《论语》，它教会我学习与思考要相结合。

读书，是一场永无止境的旅程。在这旅程中，我不断成长，不断丰富自己的精神世界。

(峰城区匡衡小学三年级一班 孔筱贺 指导教师 贺翔)

### 杜绝校园欺凌 护航健康成长

### 禁毒宣传进校园 为学生撑起“无毒”蓝天。

6月24日下午，峄城区古邵镇坊上小学组织开展了“杜绝校园欺凌 护航健康成长”主题班会。

活动中，各班主要探讨校园欺凌的表现、成因、危害及防范措施，以严肃校纪、端正认识，让施暴者醒悟，让受害者自强。

本次活动，增强了学生们对校园欺凌危害的认识，学校将更有力、更全面提升学生欺凌事件防范能力，扎实做好欺凌防治工作，坚决遏制欺凌事件发生，切实保护学生身心健康，让校园真正成为学生安全、温暖的成长港湾。

(孙丽丽)

6月23日下午，峄城区古邵镇坊上小学开展禁毒宣传进校园活动。

活动现场，工作人员通过展示毒品仿真模型、发放禁毒宣传资料、举办禁毒知识讲座、有奖问答等多种形式，向学生们详细介绍了毒品的种类、危害以及防范毒品的方法。

此次禁毒宣传活动，有效提高了学生们对毒品的认识和防范能力，为构建平安校园、无毒校园奠定了坚实基础，让学生在无毒的阳光下茁壮成长。

(孙丽丽)

### 寻找生命的“尊严”

### ——读《少年仰起他的脸》有感

#### 尊严。

海川的坚强并非与生俱来。他的外公总是挺直腰板带他出门，告诉他不必在意别人的眼光；母亲虽然身患残疾，却依然坚守教育岗位。正是这些亲人的爱与支持，让海川在黑暗中找到了前行的力量。

渐渐地，海川学会了在遭受欺凌时适当反抗，也找到了与自己和解的方式。他明白了尊严不在于别人的认可，而在于自己如何看待自己。这种成长不是妥协，而是一种更高层次的生命智慧。

在我们的生活中，还有很多

像海川这样的特殊人群。他们需要的不是怜悯，而是平等的尊重。读完这本书，我深刻反思：我们是否曾无意中成为冷漠的旁观者？我们能否给予他们更多理解与包容？

《少年仰起他的脸》告诉我们：生命的价值不在于外表的完美，而在于面对苦难时的勇气。愿我们都能像海川一样，守护内心的光芒；也愿我们的社会能让每一张仰起的脸庞都绽放自信的笑容。

(滕州市第四实验小学六年级五班 樊亦辰 指导教师 宋欣欣)

### 银发守护童心

为传承尊老爱幼的中华传统美德，在“六一”国际儿童节来临之际，日照银行枣庄分行第四党支部联合滕州市老年大学党支部于龙阳镇史村小学为留守儿童开展关爱儿童主题活动。老年大学“银发长者们”与孩子们欢聚一堂，以跨越代际的温暖互动，共绘爱的画卷。

活动现场，老年大学学员和到场志愿者精心准备了丰富多彩的节目。枣庄分行第四党支部党员同志们更是提前收集了孩子们的微心愿，为孩子们送上书包、文具等礼物，帮助他们实现小小的

梦想。一位小朋友开心地说：“叔叔阿姨送的礼物我特别喜欢，以后我也要像他们一样帮助别人。”

活动将“银发智慧”与“幼苗成长”紧密相连，既是对尊老爱幼传统的传承，更是对金融服务社会使命的生动诠释，不仅为孩子们送去节日祝福，更搭建起代际沟通的桥梁。长辈们用人生智慧滋养童心，我们则搭建“时间银行”互助平台，让老年志愿者的奉献转化为可存储、可传递的爱心资产，以金融活水浇灌希望之花，用代际互助构筑温暖之城。

(日照银行枣庄分行 李琰)

### 爱与岁月同行