

防暑降温 听听专家怎么说



6日,聊城市最高温度超过40℃。连日来的高温天气影响着市民的工作和生活。有关专家给出一些建议,提醒市民防暑降温。



热浪滚滚,去医院看病的孩子也扎起了堆。李军 摄

医疗篇

家中要备 防暑降温药

气象专家提醒,盛夏天气有两种气象要素严重影响着人体的健康:一个是高温,另一个是紫外线。高温容易使人疲劳、烦躁和发怒。在高温时期脑血管病、心脏病和呼吸道等疾病相应高发。强过量的紫外线,则容易晒伤皮肤,轻则皮肤未老先衰,易生皱纹;重则产生水泡,引起癌变。因此,当阳光火辣,紫外线强度过强时,要注意防晒。

医生建议市民,家中要备常用防暑降温药,比如藿香正气水、风油精等。市民要尽量避免在中午高温时段外出,如果外出要穿淡颜色和宽松舒适的衣服,戴太阳帽或打太阳伞。而对从事室外工作的人来说,要尽量调整作息时间,避免高温直射。市民一旦出现头痛、乏力、恶心、呕吐等轻度中暑现象,首先要降温,换一个比较凉爽的环境,多喝水,注

意休息。如果中暑严重,则要立即送往医院急救。

专家建议,防暑是必要的,但也不能防暑过度。空调温度不要太低,应定在25℃左右。市民不能对着风扇直吹,容易引起中风、腰痛、肩周炎等疾病。体弱多病者、儿童、孕妇则尽量不要洗冷水澡。雪糕多吃也无益,容易导致胃肠功能紊乱。

饮水篇

饮水太多 谨防“水中毒”

在一般人印象里,夏季多喝水是好事,但专家提醒,过量饮水可导致“水中毒”。盛夏时节,烈日炎炎,有些人在干渴得难受时,或在剧烈运动后,一口气喝很多的水,觉得很痛快、很解渴,殊不知这是错误的饮水方法。

养生保健专家指出,人出汗时,不仅丢失水分,同时丢失盐分。出汗后只喝水,水分经肠胃吸收后又通过汗排出体外,出汗又失去一些盐分,不断喝水和大量出汗就会使血液中的盐分越失越多。血液中的盐含量

低,吸水能力也就降低,水分会通过细胞膜进入细胞内,出现低渗脱水,使细胞水肿,人就会出现头晕、眼花、肌肉疼痛、痉挛等“水中毒”症状。长期超大量饮水和短时间内大量饮水,都会造成“水中毒”。

工作篇

高温下工作 中暑算工伤

劳动保障部门提醒,高温下工作中暑算工伤,中暑治疗期间用人单位须支付工资及补贴。

按照我国相关法律、法规,高温下工作中暑算工伤。一线职工在高温环境下工作,一旦中暑,职工或者现场人员应立即向用人单位报

告;用人单位须在24小时内向当地劳动保障部门报告并提出工伤认定申请。认定为工伤后,中暑职工即可按照相关法规享受工伤待遇。已参加工伤保险的职工,医疗费用将由工伤保险基金支付。如果用人单位没有参加工伤保险,医疗费用应

该由企业承担。专家提醒,职工因中暑等工伤进行治疗期间,视同提供了正常劳动,用人单位必须支付工资及相应补贴。如出现用人单位拒不支付中暑治疗费用、工资等情况,职工可向劳动保障监察部门投诉。

饮食篇

补充充足的 营养素

营养专家建议,补充足够的蛋白质,鱼、肉、蛋、奶和豆类为好;补充维生素:新鲜蔬菜和水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含维生素C尤为丰富;在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多;补充水和无机盐:可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、

蛋类等。多吃清热利湿的食物:有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

另外,在夏天喝粥也是大有好处的。赤豆粥有补肾消水肿的功能,肾功能较差的人最好多食用。蚕豆粥对于慢性水肿和肾炎有好处。荷叶粥能解暑热、清胃润肠,止渴解毒。莲子粥

能健脾益气,对腹泻、失眠、遗精、白带多等有好处。百合粥能润肺止咳,养心安神,适合肺阴不足的老年人食用。冬瓜粥利水消肿,止渴生津,并有降血压的作用。银耳粥生津润肺,滋阴养肺,可治疗高血压和慢性支气管炎。黄芪粥可治脾虚所致的水肿。

(刘云菲 谢晓丽 整理)