

炎热的夏天,人们不仅会遭受高温燥热的煎熬,还容易受到疾病威胁,那你知道夏季最怕什么危害吗?以下5大危害要极其小心!

# 夏季最怕5件事危害健康

本刊 综合

## ★ 颈椎最怕吹

### 颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于25摄氏度,肩背部不要直对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

## ★ 喝水最怕快

### 喝水最怕快

由于气温高,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝

水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀,血量增加,心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心肌梗死。因此,夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝100—150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,10度以上的温水对身体最好。

### 晨练最怕早

夏天天亮得早,不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最多,一般早晨6点前还未完全扩散。另外,日出之前,因为没有光合作

用,绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因此,夏季晨练时间不宜早于6点。

### 眼睛最怕晒

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。专家提醒,眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果要在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞。太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝

卜、红枣等;夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛;流水洗脸,可减少眼睛疾病。

### 家里最怕灰

夏天闷热,湿度大,使得灰尘更容易附着在空气里,进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期漂浮在空气中,并大量附在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。



## 金乡县人民医院积极开展感染暴发和职业暴露演练

为全面提高医院内感染暴发应急处置能力,增强科室之间的配合协作,最大限度地降低医院感染对患者造成的危害。金乡县人民医院于6月28日下午,组织医务科、护理部、检验科、总务科及感染科和监护室等相关科室人员进行了感染暴发和职业暴露模拟演练。

此次演练从组织实施,到人员分工等各个环节都做了认

真安排和部署。演练过程中,按照预先制定的方案有序进行,各部门分工协作,配合默契,较好完成了医院感染暴发和职业暴露应急处置演练。演练与医院感染管理暴发相关知识有机结合,使参与者不仅掌握了院感暴发的概念、诊断报告流程、应急处置程序、个人防护、多重耐药菌的消毒隔离措施等相关知识。还通过此次

演练,进一步提高了金乡县人民医院医务人员对医院感染暴发事件的应急处置水平和防控意识。

据悉,金乡县人民医院今后将不定期开展此类模拟演练,切实提高医务人员对院感病人的监测和处置能力,进一步做好个人防护,防止暴发感染事件的发生、发展。

(孟丽)



高考成绩 380 分即可免学费入读公立大学本科

## 留学讲座 意大利大学校长与学生、家长面对面

◆主题: 意大利留学 高等教育

免学费就读世界名校 国家承认学历

◆主讲人: Mauro Walter Pagnanelli Maria Luisa Pacciani 等三所大学的校长和教授

罗马三大、都灵威尔第音乐学院、弗洛西诺内美院

◆时间: 7月4日(周三)晚 7:00

◆地点: 曲阜市静轩西路 57 号

曲阜师范大学综合楼 605 教室

◆讲座预约:

0537-4453197 4453177

◆QQ: 2239440288

## 挂失声明

邹城市赵岭金银花种植专业合作社,注册号: 370883NA000333X 因保管不慎,营业执照正副本丢失,声明作废。



★ 一次性交费五次者,赠送一次 一次性交费十次者,赠送三次  
★ 规格:5.7X4.5cm 单价:300元/次★ 每次刊登不得超过两个单位

齐鲁晚报·今日运河 广告中心

订版电话:0537-2366549 2366539



订报热线:  
记者站订报热线:  
0537-2366529  
邮政局订报电话:  
0537-2353035

中区: 王馨 2971797  
张兆荣 18753799681  
李清泉 13665477928  
赵桂花 13793793716  
张兆敏 13515378070  
宋心萍 13406264123  
李慧娟 15265779328

兖州: 钟建新 13012617666  
瓷矿: 谭德惠 13053700140  
汶上: 路海英 13964960236

曲阜: 邵海霞 13518653060  
梁山: 庞昌茂 13455589968  
嘉祥: 江志勇 13176772499



# 厚

## 齐鲁晚报 引领厚报时代

0.5元/份 订阅全年仅需 180元