



热天出游易中暑，轻者头晕眼花、恶心呕吐，重者突然晕倒。那么在夏天外出旅游时应怎样预防中暑呢？笔者综合多位专家的说法，为读者总结了一些预防中暑的诀窍。

本刊 综合

避免“暴饮冰饮”

天气炎热，人们在旅游出行时要避免出现“水中毒”，必须掌握好喝水的技巧。

第一、要喝适量的淡盐水。在旅途中喝一些淡盐水，可以补充大量排汗带走的无机盐。

第二、喝水要次多量少。不少人在生活中习惯以口渴与否来决定是否需要喝水，其实这是不科学的。因为口渴是人体水分已经失去平衡的一个重要信号。旅途中口渴时不能猛喝，应分多次喝，且饮用量少，这样利于人体吸收。

第三、尽量避免喝下温度过低的饮用水。夏季旅游出行的运

动过程中，人体的体温通常较高，喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病。专家建议，旅行者最好不要喝5摄氏度以下的饮料，喝10摄氏度左右的淡盐水比较科学。这样既可降温解渴，又不伤及肠胃。

液态药品妥善放置

富有旅游经验的资深导游提醒游客，外出旅行，应携带多种“急救”物品，包括感冒药、止泻药、乘晕宁、创可贴、降压片、速效救心丸等，以备不时之需。

此外，旅游者旅途休息不好，抵抗力差，很容易受冷湿而患风湿病，导致陈伤旧痛发作。夏季高湿度还易诱发偏头痛、皮疹、胃溃

疡、心脏病和精神病，因此这几类人员应备好药物。应把自己平时常用及旅途中可能用到的安全药品带在身上，另外，消毒药水和驱蚊虫药水等液态药物，装箱时应妥善放置。

多穿白色浅色衣服

夏天出游要尽量多穿浅色衣服，因为白色、浅色衣服散热快；而黑色或蓝色衣服散热慢。

此外，在艳阳天出游，可尽量“装备”遮阳帽和墨镜。编织草帽的原料多为空心，里面储存一定量的空气，而空气是热的不良导体，利于散热。另外草帽对阳光辐射还有一定的遮挡作用。

中暑后的急救措施

出游中一旦有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处。同时，将其衣服用冷水浸湿，裹住身体，并保持潮湿。或者不停扇风散热，并用冷毛巾擦拭患者，直到其体温降到38℃以下。

如果中暑者意识清醒，应让其以坐姿休息，并在头与肩部给予支撑。如果中暑者已失去意识，则应让其平躺。

通过以上救治措施，中暑者的体温如已经下降，则改以干衣物覆盖，让其充分休息。如果以上救治措施无效，应尽快送医院救治。

◎资讯

瑞风、瑞鹰1.9CTI联袂上市
改写济宁柴油车市场格局

7月15日，以“尊享柴油动力，品味科技魅力”为主题的全新瑞风II 1.9CTI、瑞鹰1.9CTI柴油版上市仪式在济宁瑞通江淮汽车4S店隆重举行。至此，融合12项国际先进技术、集五大性能优势于一身的全新升级瑞风、瑞鹰1.9CTI正式登陆济宁市场。凭借其突出的价值优势，以及高效强劲的动力性能，瑞风II 1.9CTI、瑞鹰1.9CTI必将在济宁柴油车市场开辟一片新气象。

此次上市的瑞风II 1.9CTI是承载瑞风十年品质积淀，定位于高端MPV，集瑞风高品质、高实用性及高性价比三大DNA于一身，由江淮乘用车针对商务MPV市场精心打造的新一代产品。瑞风II 1.9CTI不仅实现了“技术升级、动力升级、节能升级、配置升级、操控升级”五大方位升级，更以全新动力系统亮相，完美融合燃油经济性与性价比于一体，将带给用户全新的价值体验，引领MPV进入新柴油时代。全新上市的瑞鹰1.9CTI采用了江淮精心打造的全新动力系统——1.9CTI发动机，实现了动力性能的完美提升，强劲的动力输出使瑞鹰1.9CTI优异的越野性能得以突显。可控涡轮比技术，有效降低了发动机各工况的油耗，燃油经济性优越，环保性能突出。瑞鹰1.9CTI还应用了先进的智能四驱系统，该系统可以实现两驱四驱的随心切换，适合全天候全路况行驶，不仅带来无限自由的驾驶感受，更实现了动力性和经济性的完美平衡。

此次全新上市的瑞风II 1.9CTI、瑞鹰1.9CTI是江淮乘用车悉心研究国内市场后，针对中国高端MPV、SUV市场打造的一款高性能低油耗的动力车型。随着全新产品的上市，江淮乘用车将以更细分的动力配置来满足市场的需求，全方位体现出自主品牌进军高品质市场的最新成果，树立好用、耐用、物超所值的自主品牌新形象！(在良英)

威海·西霞口 WEIHAI XIXIAOKOU

自驾游线路

荣乌高速(威海出口下)—世昌大道—海滨路—大庆路—环海公路(S704省道)—西霞口度假区

官方微博: <http://weibo.com/whxixiakou> 景区热线: 0631-7834888 7834666 地址: 山东威海西霞口 各大旅行社均可报名

天上王城第二届夏日冰fun节 (6月30日-8月31日)

天天精彩看点

大型古装节目：高山古装马战、祭天盟誓、比武招亲
精彩市井杂耍：魔术学堂、小猴喜剧、气功绝技
崮顶百鸟狂欢：天鹅戏水、孔雀东南飞、动物运动会

暑期特价优惠

- 1.2米以下儿童免门票
- 1.2—1.5米儿童特价门票10元
- 高考、中考考生持准考证景区大门票10元
- 大、中学生门票半价

八大清凉活动

- 模特穿越秀
- 花样鸡尾酒
- 冰雪艺术展
- 尖叫冰滑道
- 喝冰啤大赛
- 吃西瓜大赛
- 露营音乐夜
- 寻找冰美人

山东·沂水·泉庄 0539-2698888 www.tsycl.com
行车路线：济宁—曲阜—上国道327奔泗水—蒙阴—崔家峪—天上王城（自驾游导航：沂水县泉庄乡政府）