

备战高温

40℃高温 我们如何应对

40℃高温,我们如何应对?

医生说,懂得如何喝水很重要;如果能懂得急救更是能救人一命。来学学这些生活常识,健康降暑,静心度夏。

迎战40℃,喝水也是有秘笈的

运动后别喝太多白开水 呆办公室少喝运动饮料 给孩子补水可加点糖和盐



夏季消暑降温,懂得如何喝水很重要。比如,户外出了太多汗,如果一下子喝太多白开水、纯净水这些白水,很可能导致低血钾症,轻则四肢无力,重则晕倒。另外,市民有个误区,认为不在烈日下暴晒就不会中暑。其实,不通风的室内环境,或是人体严重缺水,都会让人出现中暑症状。一天到晚坐在办公室的人,最好喝茶水。

■三湘华声全媒体记者 王为薇 实习生 王雪晴



大汗后马上喝白开水 ❌

最好喝糖盐水或运动饮料 ✅

户外工作者在大汗之后,必然口渴想喝水。省健身协会副秘书长曹李华总结了四种“不会喝水”的表现:

大汗未干,便急忙往肚子里大量灌水,这样使得心脏受累,易诱发心肌劳损。

贪凉喝冰水,胃的血管会收缩而缺血,引发胃病。

灌白开水,白开水中的电解质,特别是钾、钠含量偏低,补充了水分,却“冲淡”了体液,从而出现低血钾,发生心律失常,甚至晕厥。

曹李华说,大汗之后喝水宜加点食盐,或饮用富含微量元素和氨基酸的运动型功能饮料。不过,高血压、糖尿病患者和儿童不适合喝运动饮料。

等到口渴再喝水 ❌

一天要喝3000毫升 ✅

询问如何补水,10位受访者中有9个人说“喝水呗”。

省中医药大学第一附属医院门诊的李医生说,多喝水好,可也不能乱喝。

李医生说,成人每天平均耗水量为2000-2500毫升,体内物质氧化可生水300毫升,所以每日应补充水分2200毫升。而夏天因汗水蒸发,每日补充水分

在3000毫升左右。很多空调房内工作的人连续好几个小时都不喝水,李医生说,等到口渴再喝,体内已经轻微失水了。

同时,喝水应平均分配到白天和晚上,不要一次大量饮用。口渴狂饮会使体液中的水与盐失去平衡,轻则引起胃肠剧痛,重则危及生命安全。

坐办公室喝纯净水 ❌

喝绿茶和花茶更好 ✅

很多办公室都配备了纯净水,但纯净水不宜多饮。李医生说,纯净水在制作过程中,既除掉了一些有害病菌、有机物等杂质,也除掉了对人体健康有益的微量元素和矿物质。

在室内工作,绿茶和花茶是不错的选择。绿茶可以生津止渴、清热解毒,但

性寒,体质较弱的人要少喝。花茶最适合加班熬夜的人群,有利于清除体内的肝火。

李医生提醒,空调房里工作,喝水本来就少,如果喝运动饮料,排尿就更少了,这会引引起尿路不畅。

给孩子喝冰水降温 ❌ 出汗后补充糖盐水 ✅

长沙市妇幼保健院的王医生说,一些家长在夏季给孩子喝冰水降温的方法不可取,突然的冷刺激易引起胃黏膜血管收缩,甚至引起肠痉挛。不能用饮料代替水,饮料和成品果汁中都含有大量的糖,会影响孩子的食欲及消化功能,还易导致蛀牙。不过,儿童在大量出汗后可补充糖盐水。

用凉水冲澡 ❌ 温水比凉水更解热 ✅

省体育专科医院副院长黄建良说,夏日用凉水冲澡会导致毛孔急剧收缩,从而引起抽筋、血管扩张、血压升高等。另外,毛孔一收缩,污垢都留在毛孔里,容易发炎。

黄建良说,冲凉时间过长、水温过热都会导致体内水分流失,夏季冲凉时间控制在10分钟以内,水温在35-40℃的温水为宜。

洗澡后人的喉咙异常干渴,迫不及待想喝水,黄建良建议,洗澡后不应立即喝太多水,更不能喝冰水,慢慢喝1-2杯温水即可起到补水的效果。

多个小区夏夜遇盗 外出乘凉,家里留盏灯

本报7月29日讯 凌晨,一歌厅里歌舞升平,入室盗窃团伙正为刚出狱的成员接风,民警出现了。全军覆灭前,这伙人已在长株潭作案40余起,警方今日通报了案情。警方提醒,大多数居民在长时间外出或入睡前都有意识地关好门窗,傍晚外出散步这种短时间段,反而受到犯罪分子的青睐。嫌疑人通常通过家中有没有亮灯判断是否有人,如果短时间外出,不妨留盏小灯防贼。

■三湘华声全媒体记者 黄娟

“搬擦服掐”缓解中暑

120急救中心频接中暑报警,长沙县120急救中心医生鲁柱说,大多数人都不懂如何急救,做到“搬擦服掐”4点就能缓解中暑症状。

将患者移至阴凉处,平躺,将其双脚抬高,解开其衣领裤带。

用冷水或稀释的酒精擦身,也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位。

服人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,并多喝些淡盐水。

如果患者一直昏迷不醒,可用大拇指按压患者的人中。

■三湘华声全媒体记者 王为薇

高温提醒

1. 夏季来临 你家的空调“洗澡”了吗?

长沙的夏天延续了持续不断的高温,让“待岗”已久的空调已经重新派上了用场。人们沉浸于凉爽的室内环境中,但舒适之余,细菌、病毒、霉菌等微生物也不请自来。

通常,空调经过一段时间的使用后,室内机滤网会积满灰尘和细菌,室外机散热器也布满污垢。“不洗澡”的空调究竟有多脏?

日前,复旦大学教授宋伟民选取了一台三年没清洗过的家用壁挂式空调,从它的过滤网和散热器上取样,将样本放入培养皿进行细菌培养并计数。72小时后,试验结果显示,空调过滤网上的霉菌总数为每平方米650个,细菌总数为每平方米270个;散热器上的霉菌总数每平方米为1110个,细菌总数为

3100个。据了解,普通家用空调如果三年不清洗,空调里面的灰尘就会结成颗粒状,给人体健康造成危害。空调运转时,散热片上的大量病原体从送风口吹出,散布到室内的各个角落,人体吸入后,会引起鼻咽部、呼吸道感染,或导致过敏性疾病。



高压水枪冲洗明显的灰尘污垢

空调清洗价目表

挂机	65元/台
柜机	3P 80元/台
	5P 100元/台

2. 设置路由器 行家来帮忙

最近,小赵买了一台无线路由器,打算淘汰掉老式的有线路由器,让家里的笔记本电脑、平板电脑、智能手机实现无线WIFI上网。没想到,小两口在家折腾了两天,愣是没搞懂该怎么设置,他们将网线插进新的路由器后,连网络都上不了。小赵又急又恼,只得求助96258的电脑专家。

王师傅赶到后,很快就对无线路由器进行了网络连接,还设置了WIFI接入密码,防止陌生人“蹭网”。随后,他帮小赵把拉得像蜘蛛网的网线收了回来,又让小赵把需要无线WIFI的设备都拿过来,没过一会儿,2台笔记本电脑、2台平板电脑、2台智能手机陆续连接上WIFI,小赵夫妻俩捧着电脑玩得开心,冲着王师傅谢了又谢。

别小看一个路由器,生活中,一个电脑小问题都可能考倒不少人,每当这时,您就特别需要一个专业的电脑顾问。96258拥有专业的电脑技术团队,技术娴熟,价格公道,服务迅速,维修完成后开具便民服务卡,凭卡可享售后保修。若有需求,欢迎拨打96258热线预约体验。

3. 打96258 土鸡送到家



新化土鸡纯天然饲养。

每个夏天,长沙人都爱吃叫鸡,而路边煎炒鸡更是长沙人夏日的必点菜。96258特推出纯天然饲养的梅山松针土鸡,现在拨打96258订购土鸡,土鸡到您家。

即日起拨打96258订购土鸡,市场售价98元/只,96258优惠价88元/只,土鸡(活重):2.2-2.4斤/只,长沙城区(含星沙)单笔预定满150元72小时内免费配送上门,未满150元加5元配送费或去就近的梅山松针土鸡加盟店购买,土鸡脚佩戴了防伪标识,验货后再付款。有土鸡、叫鸡订购、免费宰杀、免费配送路边煎。



96258微信开通啦

三湘都市报96258微信平台也已开通,欢迎市民朋友通过微信公众账号添加“三湘都市报96258”为微信好友,或者扫二维码直接添加。96258为您提供最需要的便民信息,96258、帮忙帮到家。从即日起关注三湘都市报96258微信(每日前20名),即可获得价值10元的水电维修电子优惠券,有效期至2013年12月31日。

