

炎炎夏日

防暑降温



冰涼夏日  
防暑降温

# 炎炎夏日要防暑

- 1、什么是中暑？
- 2、中暑有什么症状？如何处理？
- 3、如何预防中暑？
- 4、常见防暑误区

# 什么是中暑？

- 中暑——中暑是高温影响下常见的疾病，如果人体在不通风闭塞环境工作，或烈日曝晒、高温环境下重体力劳动，流汗太多，补充水与盐分不够，产热大于散热或散热受阻，体内有过量热蓄积，就会使体温调节功能紊乱导致中暑。

# 什么是中暑？

- 中暑的主因：
  - 高温、烈日曝晒
- 中暑的诱因：
  - 工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为常见的诱因。

# 中暑有什么症状？

- 中暑按程度分为：
- 先兆中暑
- 轻症中暑
- 重症中暑

而三种中暑之间的关系是渐进的



# 先兆中暑

- 头痛、头晕、口渴、多汗、胸闷、四肢无力发酸、注意力不集中等。
- 体温正常或略有升高，一般不超过37.5度。
- 处理：及时转移到阴凉通风处，松解衣服，补充水和盐分。



# 轻症中暑

- 面色潮红，胸闷、皮肤干热。可早期出现呼吸循环衰竭症状：如面色苍白、恶心呕吐、大量出汗、皮肤湿冷，体温升高到38度以上，血压下降、脉搏加快等。
- 处理：迅速降温，头部戴冰帽，颈两侧、腋下腹股沟大动脉附近放冰袋。还要及时补充水分。必要时送医治疗。

# 重症中暑

- 除轻症中暑的症状外，如果还出现昏迷或痉挛，说明中暑严重，需立即送医院治疗。

# 如何预防中暑？

- 1、出行躲避烈日
- 太阳短波辐射最强烈的时间是**10时-15时**左右,应尽量避开这段时间外出。如必须外出则需作好防护，准备遮阳伞，太阳镜，太阳帽，必要时涂上防晒霜。

# 如何预防中暑？

- 2、正确喝水
- ①夏日人体水分蒸发过多，需及时补充水分，不能等渴了才喝水。每天喝1.5-2升的水，少量多次。适当补充糖盐和维生素，剧烈运动后不要大量喝冷饮。
- ②热茶比冷饮好：夏日常饮茶，可补充人体钾元素，提高耐热能力，有效地预防中暑的发生。

# 如何预防中暑？

- 3、做好防护措施  
遮阳伞  
太阳镜  
太阳帽  
防晒霜



## 4、适当补充能量，多吃消暑蔬菜水果，增强身体抵抗力。

夏天人体代谢增快，出汗增多，需适时补充能量，饮食不能过于清淡，并多吃蔬菜水果。其中消暑最好的蔬菜有：冬瓜、蕃茄、青瓜、苦瓜、绿豆、香蕉等。夏季适宜的肉食有鸭肉等。



**5、夏季日长夜短，我们要保持生活作息规律，保证充足睡眠。**



## 6、保持乐观平和心态，谨防情绪中暑

- 夏天持续的高温天气，使人变得心烦气躁、情绪低落、食欲不振、思维紊乱、行为异常等，肝火也随着气温往上蹿，常因一件微不足道的小事酿成祸端……
- “情绪中暑”可能衍生灼伤、心律失常、血压升高等意外。因此，在炎炎夏天，除了要做好防高温中暑的准备，还要注意调节心理，保持乐观平和的心态和良好的精神状态，给心情也降降温。

# 7、备适当防中暑药物

- 藿香正气水
- 藿香正气液
- 清凉油
- 十滴水
- 花露水



# 常见消暑小误区

- 1、以饮料代替喝水。

饮料含多量糖精、色素、防腐剂等添加剂，对人体健康不利，还会加重口渴，夏季喝水应以天然健康的温开水、茶水、冬瓜汤水、荷叶水、绿豆水等消暑饮品为佳，亦可在温开水中加适量糖和盐。

# 常见消暑小误区

## 2、饮食不宜过于清淡

夏天人的活动时间长，出汗多，能量消耗大，应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品，以满足人体的代谢需要。

# 常见消暑小误区

## 3、不宜过量饮酒

人体在夏季受气温影响极易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因,若大量饮白酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。

。

# 常见消暑小误区

## 4、午睡时间不宜过长

午睡以**0.5—1小时**为宜，时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少会减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

。

# 常见消暑小误区

## 5、忌受热后“快速冷却”

炎炎夏日，人们外出或劳动归来，喜欢不是开足电扇空调，就是立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

# 常见消暑小误区

## 6、空调室内外温差 差不宜太大

使用空调室内  
外温差不超过**5**  
度为宜，空调室  
内温度不宜到**24**  
度以下。



# 常见消暑小误区

## 7、不宜佩戴金属首饰

金属装饰品中的某些金属沾上汗水所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症状,容易引发接触性皮炎。





# 有奖问答游戏

- 1、中暑的主要原因是什么？
  - (1)高温、烈日暴晒
  - (2)工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳

# 有奖问答游戏

- **2、一天中日晒最强的时间是哪段时间？**
- **(1)10-15时**
- **(2)12-17时**

# 有奖问答游戏

- **3、一天中饮水的量要有多少为宜？**
- **(1)1.5-2升**
- **(2)1-1.5升**

# 有奖问答游戏

- **4、消暑的蔬菜瓜果有哪些？  
请说出3种。**
- 绿豆、冬瓜、苦瓜、青瓜、西瓜、荷叶、番茄.....

# 有奖问答游戏

- **5、夏日外出回来，大汗淋漓的时候，马上冲冷水澡可以吗？**
- **不对！**

谢谢大家！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/316104105221010130>