

阳光报

一种无形的力量

新闻热线: 029-86253335 广告热线: 029-86262269 发行热线: 029-86255266



2024年6月14日

星期五

农历甲辰年五月初九

主管主办: 陕西人民出版社

出版: 陕西阳光报社

国内统一连续出版物号

CN61-0022

邮发代号51-39

今日8版

习近平向联合国贸易和发展会议 成立60周年庆祝活动开幕式 发表视频致辞

>>2版

我省启动干旱防御Ⅳ级应急响应

>>3版

局地超40℃ 高温防暑谨防五个误区

连日来,北方多地遭遇了今年以来影响范围最广、强度最强的高温天气。

中央气象台预计:6月13日至15日,35℃以上的高温天气依旧盘踞在华北大部、黄淮、陕西中北部、山西中南部、苏皖北部、湖北北部以及内蒙古西部和东南部、新疆南疆盆地等地。其中,河北中南部、山东西北部、河南中北部等地部分地区可达40℃至42℃以上。这五个防暑降温误区一定要避开。

误区一 只有白天在户外才会中暑

夏季黄昏时分,尤其雨后,如果湿度过高,同样存在中暑风险。另外,在通风散热条件太差的室内,也可能导致中暑。提醒老人等中暑高危人群,即使在家不出门,也应做好通风散热,以免中暑。

误区二 外出长时间戴帽子可以防中暑

炎炎夏日,在外长时间戴帽子会分泌大量汗水,在帽子上形成湿热的小环境,令头部温度升高,引发中暑。建议不定时拿下帽子,及时擦干汗水,给头部通风散热。

误区三 大量出汗后“牛饮”补水

伏天人体容易出汗,同时伴有电解质的流失。如果此时大量喝水,会导致出现“稀释性低钠血症”,严重可导致脑水肿昏迷。建议少量多次饮水,每隔15-20分钟补水200毫升,同时要额外补充盐分和矿物质,也可适当饮用淡盐水或运动饮料。

误区四 中暑很常见不至于有生命危险

日常生活中,很多人觉得中暑出汗很常见,往往不以为意地继续在高温下作业。普通中暑发展为热射病需要一个过程,如中暑后还继续暴露在高温环境中,症状将会加重。一旦发展为热射病,进入昏迷状态,随时可能危及生命。

误区五 中暑后吃退烧药降温

中暑发热的机理与细菌或病毒感染引起的发热不同。中暑导致的发热,是因为人体的散热中枢受阻造成的热量在体内积聚,不能通过出汗来散发热量;而退烧药主要通过身体发汗来达到降温目的,中暑后服用退烧药会适得其反。因此中暑后首选进行物理降温。

据新华社

新闻资讯

逾12万人次 参与西安市体育消费券领券活动

>>3版

陕西高考成绩录取分数线 预计24日中午公布

>>3版

西安推动大规模设备更新 和消费品以旧换新

>>3版

高质量发展看教育

最好的师生关系是彼此成就 ——记西安市班主任工作室主持人、 西安市碑林区文艺路小学教师高小英

高小英说:“一位名师,不如一位严师;一位严师,不如一位‘盯师’;一位‘盯师’,不如一位益友。作为班主任,我的责任不仅仅是教书,更重要的是育人。面对一群活泼可爱的孩子,我必须时刻保持警觉,用我的行动去影响他们,用我的爱去温暖他们。”

>>8版

西安市物价局价格举报电话:12358 西安市公共交通服务热线:12358 西安市供电局热线:95598 西安秦华天然气客服电话:96777 西安市环保部门投诉热线:12369 陕西广电网络客服电话:96766