

酷暑来袭如何应对？ 10条妙招教你清凉避暑

夏日酷暑来袭，各地气温升高，该如何应对？让我们一起来看看专家介绍10条妙招，助您“清凉一夏”。
记者 马冰璐

1. 避免屋内受太阳直射

为了使房屋内部尽可能保持凉爽，请在白天关闭百叶窗、窗帘和窗户，待晚上再将其打开通风。

2. 寻找凉爽的地方

每天至少在凉快的地方呆上两到三个小时。例如，超市(通常有空调开放)、市图书馆、电影院。

3. 使空气流通

使用风扇或空调使室内空气流通。若使用空调，对其进行保养和制冷温度适当很重要。理论上，除非是十分炎热的天气，否则室内温度设置不低于室外温度5℃以上。

4. 将身体打湿

每天数次使用喷雾器、浴巾，或是洗澡将身体打湿。

5. 多喝水

即使不感觉口渴也要多喝水。避免喝酒，因为即使小酌一杯也会让人体脱水。咖啡或茶也不能代替水。喝太冷的水不会使人感觉凉爽。

6. 计划外出时间

不要在气温最高的时候出门，即每天11点至21点。

7. 防晒

如果必须外出，请尽可能待在阴凉处而不是太阳下。戴上帽子，穿上轻便且宽松的衣服，涂上防晒霜来保护自己。

8. 避免运动

尽量避免在天气炎热时进行运动。如果一定要运动，请选择在晚上运动并减少运动强度，缩短运动时间。尽可能在阴凉处运动，以及别忘记在运动后补充水分。

9. 和亲人多交流

和家庭成员保持联系，因为独居的老年人对于炎热的天气特别敏感。

10. 紧急情况

若您或您的家人突然感到不适，请拨打120求助。 据《环球时报》

老人节俭“过了头” 子女抱怨多

▷ 02版

68岁劳模用工匠精神 绘就精彩人生

▷ 03版

搞好个人卫生 远离病毒性肝炎

▷ 05版

