



7月22日至24日,市区最高气温达36℃

# 太阳伞防晒衫 出门“全副武装”

□本报记者 吴艳敏

从7月22日大暑到7月24日,市区最高气温都在35℃以上。未来三天,我市仍将持续高温。“热浪”袭来,市民怎么应对呢?7月24日,记者走访调查发现,市民们八仙过海、各显神通,采取各种措施应对高温“考验”。

## 出行“全副武装”

在市区辽河路、人民路、五一一路,记者看到,人们出行都做了充分准备。行人走路撑伞,骑电动车的市民也撑伞,有的骑车女子套长袖衫、戴帽子、捂口罩,只露出两只眼睛,可谓“全副武装”,包裹得严严实实。

经过辽河路与嵩山路交叉口的孙女士告诉记者:“最近两天太热了,太阳毒辣辣的。平时,我都没有穿过裤子,但是今天来超市买点东西,就穿个长袖、长裤,打个太阳伞来了。”

市民韩女士说,这么热的天出趟门就像是蒸了一回桑拿,晒得人头晕眼花。“除了涂抹防晒

霜,出行装备还有太阳伞、遮阳帽、防晒衫,把能遮的地方都遮严实了,才不会被晒伤,也能防止中暑。”

## 防暑物品畅销

在市区海河路一大药房,记者发现,具有清热、降火功效的金银花茶、菊花茶等均被包装成小袋,摆放在了显眼位置,选购的市民也很多。“每到夏季,我都会买点金银花茶、菊花茶之类的回家泡着喝,可以降火消暑,而且简单方便,只需要冲泡一下即可饮用。”正在海河路某大药房购买菊花茶的市民彭先生说,夏季出汗多应该多喝水。

连日高温,被催“热”的还有冷饮。

“这么热的天,喝上一杯冷饮,那才叫一个舒服。这不,我就从店里出来买杯冷饮,喝了之后,浑身都舒服多了。”在新天地步行街购买冷饮的小牛说。

冷饮店的老板表示,因为天热,生意也比平时好很多。“特别是一些冷饮,例如蜂蜜柚子茶、柠檬水等,都比较热销。”



昨日,市区辽河路,一女子包裹得严严实实。  
本报记者 吴艳敏 摄

## 想着天热跑步减肥快,却中暑了 夏练三伏 不可过度

□本报记者 焦 靖

“我就想着趁热跑步燃脂效果好,能更快减肥,没想到竟然中暑了。”7月24日,市民安先生对记者说,最近两晚坚持在河堤上跑步,让他感觉头晕、耳鸣、恶心、竭力,到医院门诊检查后才得知,原来自己是因为运动不当导致中暑。

安先生还告诉记者,当时在医院门诊处遇到的几个“病友”,想法也和他一样。

安先生告诉记者,由于近几年体重增长过快,他开始运动健身,坚持两个月后觉得效果不错,这让他很高兴、也更加坚定了运动减肥的决心。入伏后,他更是咬牙坚持到河堤上跑步。

“老话说‘夏练三伏’,正是锻炼的时候。”尽管每晚跑步过后都大汗淋漓,安先生还是坚持了下来,并以为只要及时补水就不要紧,没想到还是中暑了。

记者采访我市一家大型连锁健身机构的专业运动教练得知,所谓“夏练三伏”,并非让人不分时间、地点、情况盲目地练。

当夏季气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候,人体就会出汗,人体调节中枢就会受到明显影响,就不再适宜健身运动了。

“并不是汗出得越多,健身效果就越好。”这位专业运动教练告诉记者,天气炎热,人体新陈代谢加快,对氧气和养分的需求量增加。另一方面,由于气压偏低、人体大量排汗,体内水分流失多,使血液黏度上升,血液循环受阻,各种微量元素流失过度就会导致情绪和机体紊乱,身体产生各种不适的感觉。总之,健身要适度,不可勉强。

## 两岁孩子被开水烫伤右腿

## 穿得少 谨防烫伤

□本报记者 于文博

夏季炎热,人们穿得少,烫伤多发。该如何应对呢?记者随后对此进行了采访。

“夏天穿得少,孩子一不小心就烫伤了,现在都半个多月了,还没有完全好呢。”7月24日,市民王阿姨告诉记者。

王阿姨家在黄河路水木青城小区。

王阿姨告诉记者,半个多月以前,她出门买菜,老伴在家照顾两岁多的孙子。怕孙子口渴,老伴倒了一杯热水放在客厅的桌子上,打算等水凉了给孙子喝。

“他刚倒完水,扭头发现孩子尿在了地板上,就去厕所拿拖把。刚进厕所,就听到孩子大哭的声音,出来一看,孩子已经被热水烫伤了右腿,还起了不少水泡。”王阿姨说,他们赶紧将孙子送到医院。因为烫伤的位置在右腿膝盖处,经常活动不利于伤口愈合,因此伤口至今尚未痊愈。孙子最近的活动也受到了限制,每天都哭着要出门,让一家人都特别心疼。

夏季天气炎热,市民在居家生活中,应该如何防范和应对类似的突发情况呢?记者为此采访了市中医院急诊科主任李强。

“夏天,大家穿的衣服都很单薄,一不小心就会烫伤,尤其是孩子,家长一定要多加看护。”李强说,如果不慎被烫伤,不要惊慌,先远离热源,若是隔着衣物烫伤,先将衣物脱掉。打开水龙头,将烫伤部位放在水流下冲洗。这样做不仅可以降温,还有一定的镇痛作用。如果烫伤处有水泡,不要将水泡弄破,可以到医院,请医生做进一步处理。

另外,李强告诉记者,随着夏季的到来,急诊患者也增加许多,救护车的出诊次数由以往的每天平均10次增加到15次。急诊科接诊的患者中,最多的要数肠胃疾病患者、中暑患者和外伤患者。

“夏天天气炎热,市民在饮食方面更应该多加注意,不要吃不干净的食品,不要过度吃生冷食品。外出时,可以带一些自制的糖盐水,及时补充能量和电解质,避免中暑。”李强说。

## 吃饭嚼到花椒竟冲老妈发火 淡定 别让情绪“中暑”

□本报记者 张玲玲

连日来的高温天气,除了令人体不适,还容易出现焦虑、烦躁、坐立不安、发脾气等不良情绪。

“这就需要大家自我调节心情,通过散步、逛超市、聊天等方式放松自己,将不良情绪置换掉。”国家二级心理咨询师李美荣说。

## 市民:莫名产生不良情绪

最近几天,市民曹先生很是

烦恼,因为自己心里烦躁、爱发脾气而连累了家人。

“比如昨天中午吃饭时,我不小心嚼到一粒花椒,就冲老妈喊了起来,‘煮过油之后也不把花椒捞出来,以后炒菜别放花椒了’,姐姐听不下去,说了我两句,我跟她也拌了几句嘴,结果这顿饭谁也没怎么吃。”市民曹先生说,“我的性格挺随和的,很少这样乱发脾气,最近也不知道怎么回事,总是因为鸡毛蒜皮的小事就乱发脾气,好像情绪不受自己控制一样,没缘由地就发泄了出来。”

与市民曹先生感受相同的还有市民朱女士。

“昨天在驾校练倒车时,等了十多分钟快轮到我去上车练时,一位学员说自己有事,想插在我前面,我一听心里就烦了,没有同意,那名学员脸上当时就写满了不悦。不一会儿,我听到她跟旁边的学员小声地说我小气,我就上前跟她理论起来。”朱女士说,事后想来,她觉得自己太浮躁了,“感觉自己最近跟变了个人似的,让她插个队也没啥,自己却为此弄得不愉快。”

## 心理专家: 适度调节放松心情

记者采访发现,在炎热夏季,不少人容易出现焦虑、烦躁、发脾气等不良情绪现象。那么,为何会产生这种不良情绪?市民该如何应对呢?7月24日,记者采访了国家二级心理咨询师李美荣。



昨日,市民到河滨浴场戏水避暑。

本报记者 范子恒 摄

李美荣说,当天气过于炎热,人体所产生的热量挥发不出来,积聚在体内就容易使人产生焦虑、烦躁、坐立不安、发脾气等不良情绪,这就需要市民进行适度调节。

“市民可以趁早上和晚上天气不太热的时候外出,比如去河堤散步、约好朋友聊天,也可以去商场逛逛,这些方式都可以让自己放松下来,缓解自己一天紧张的心情。”李美荣说。

与此同时,市民要淡然接受天气炎热的现实环境。

“不要抱怨天气热,否则只会增加烦恼,要学会自我暗示,毕竟天气只是影响心情的外在因素之一,所以,要尽量不要让其影响自己的情绪。”李美荣告诉记者,另外,市民可以换一个角度看待连日的高温天气,“在炎热的天气里不停地出汗,也是排除体内毒素的一种有效方式。对于自己身体有益的环境,我们为什么要烦躁呢?乐观看待、欣然接受。”

