

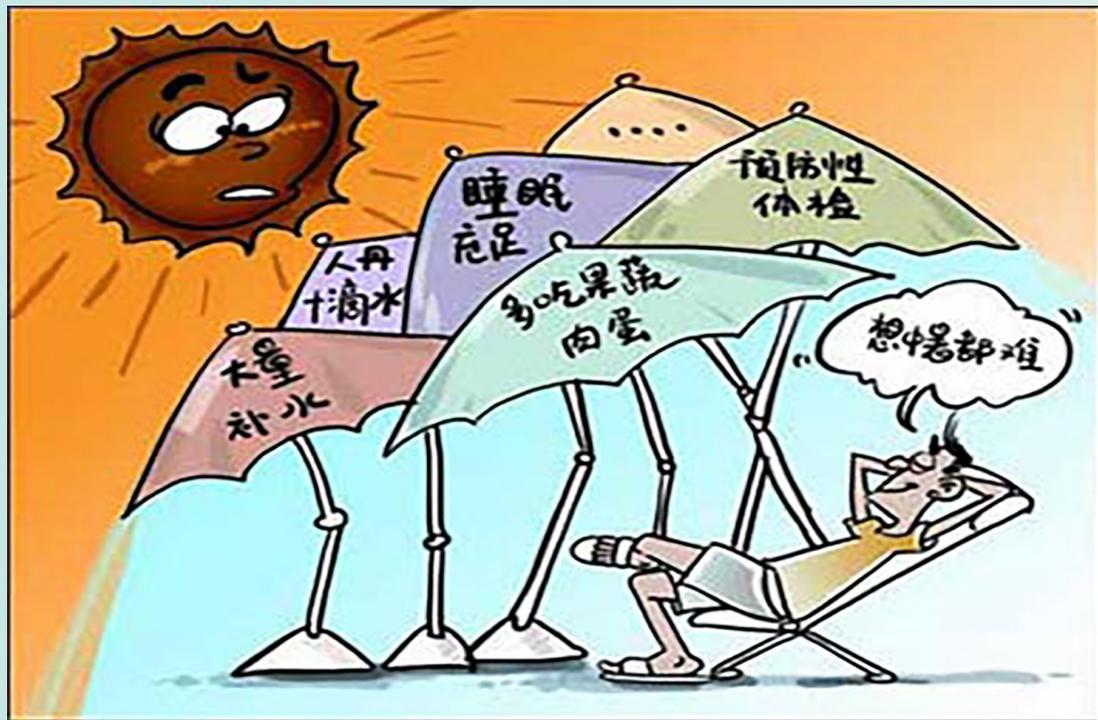


三伏天不怕热 防暑降温有妙招

姐妹花记者探访市民夏季防暑小窍门

进入伏天以后,气温节节攀升,闷热的天气让人喘不过气来。持续性的高温天气,人们很容易出现中暑情况。在高温燥热的盛夏时节,如何防暑降温,成为不少人关注的焦点。

近日,记者走访发现,对付高温天气,市民们有不少小妙招,怕热的你赶紧来“接招”吧!



记者 王靖宁

方婷 私营店主 遮光布做成窗帘隔热

这天气,不开空调根本受不了,可是在空调房里待上一天,人也不舒服。家住南苑路的方婷最近陷入“两难”,高温天气,电风扇也变成了“热风”,风力再大也感受不到多少凉意,尤其是中午,在太阳的炙烤下,室内就像个大蒸笼一样,即使吹着风扇,浑身也在冒热汗。开上一天空调,方婷和孩子反而得了“空调病”,食欲不振,昏昏沉沉。

其实,即使不是空调房,只要巧妙地注意开关窗户的时间,也能达到降低室内温度的目的。为了解决这个难题,方婷想出了一个降低室内温度的小妙招。

不少人觉得天气炎热,家里需要开窗通风才能更凉快,但其实并非如此。我会在早上就将家中所有的窗帘拉上,在地上放盆水,这样就避免了中午气温最高时,室外的热浪往室内窜,这样白天吹风

扇就凉快多了。到了傍晚,再打开窗户通风。方婷说。

为了使效果更好,方婷还特意用遮光布做了套窗帘隔热。遮光布是遮阳布的一种,它能够有效遮挡阳光和日照,具有阻挡强光和紫外线的功能。方婷告诉记者,遮光布能够有效隔绝室外高温,使用遮光窗帘后,室内温度会比普通室温低2到3度,还没有闷热感,隔热效果非常好。

相关链接<<<

走出夏日消暑误区

炎炎夏日怎么过?空调、WiFi、冰西瓜。一句顺口溜,反映的却是眼下最流行的消暑方式,事实上,有些消暑方式虽一时舒适凉快,却会招来一身病痛。

误区一 依赖空调降温

不少市民贪恋空调的凉爽,以至于全天都呆在空调房内,拒绝外出。事实上,若空调房内温度与室外的温度相差过大,长时间处于空调房内,反而容易引起身体不适,不利于身体健康,引发不同程度的“空调病”。因此,一定要保证室内的温度和室外的温度不要相差太多,空调房间一定要保持通风,以及尽量减少呆在空调房内的时间。

误区二 喝冷饮、洗冷水澡

水是人体不可或缺的重要物质,尤其夏天天气热,排汗多,人体的水分极易流失,需要源源不断地补充水分,增强人体的新陈代谢。为了防暑降温,许多人喜欢吃冷食、喝冷饮,但夏季人体实际处于外热内寒的状态,如果吃冷饮过多,容易造成肠胃功能紊乱。因此,夏季要养成良好的饮水习惯,不能贪凉,少吃冰品。此外,还可以饮用菊花、金银花等茶品,具有解暑排热的功效。

夏季出汗后,也应避免直接用冷水冲洗身体,而应该改用温水洗澡。皮肤表面受到温热的刺激,更利于毛孔张开,毛细血管随之扩张,热量就会更多更快地散发出来,人体很快就会感到凉爽舒适。

面对高温天气,一定要防患于未然,一旦发生中暑,应迅速脱离高温环境,到通风良好的阴凉处平卧休息,给予含盐清凉饮料或含食盐0.1%~0.3%的凉开水,且同时用凉水或酒精擦身,严重者应立即送医院抢救。

王超 外卖小哥 冰水湿毛巾洒花露水

三伏天,出行成了大麻烦,尤其对于户外工作者来说,出趟门就像是蒸了回桑拿,汗流浹背不说,还直晒得人头晕眼花。

太阳伞、遮阳帽、防晒衫。近日,记者在城区望春桥上观察到,无论是骑电瓶车,还是步行的市民都带上各种防晒工具,把自己遮得严严实实。热,太热了,能用的防晒装备都用上了。多名市民表示,即使全副武装也只能保证不被晒伤,却

难挡热浪带来的闷热感。

王超是一名外卖小哥,工作原因使他不得不每天顶着烈日,奔波在市区的大街小巷。为了防止中暑、晒伤,王超除了利用防晒工具外,还想出了一个适合户外工作者防暑降温的小妙招,普通的防晒用品都只能阻挡太阳直射,却很难有清凉感,我琢磨了一下,想出了一个简单实用的好法子,大家如果外出的话可以试一试。

王超每次出发送餐前,都会在脖子上、手臂上搭块用冰水浸过的湿毛巾,再洒点花露水,解暑又凉快。天气燥热,湿毛巾蒸发的水分会使骑车过程中吹来的风变得更加清凉。王超告诉记者,在毛巾的选择上也有窍门,毛巾要尽量选用白色或是浅色,可以更好地将阳光反射出去,阻挡热量,这样送餐的时候就好像随身带了一个小空调,特别凉快。

何美莲 家庭主妇 天热牢记多吃“苦”

夏三伏,晒冒油。进入三伏天以来,温度突破40度,不少市民反映,即使整天在家不出门也很容易中暑,常常睡个午觉醒来就觉得头昏沉沉的,全身乏力。

这两天人体出汗多,消耗大,一不小心就很容易中暑,一定要注意日常饮食,改善体质,加强抗暑能力,能够有效地防暑。作为一名家庭主妇,何美莲空闲的时候就喜欢钻研营养学,也总结出了一份清凉降火的夏季食谱。

进入盛夏以来,我每天都会给家人做几道清凉降火的“苦味菜”,如苦瓜、萝卜叶等,口味以清淡为主。何美莲告诉记者,苦味食物所含的物质具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等作用,是夏季天然养身品,只要烧菜方法得当,这些苦味蔬菜也不会那么难以入口。

除了清热解火的蔬菜,也要多补充维生素。为了保持夏日营养均衡,何美莲还会为家人准备西

红柿、橙子、猕猴桃等富含维C的水果,以降低紫外线对人体造成的副作用。

除此之外,记者在何美莲家中也看到了不少解暑药品,例如能够消暑解毒、化湿和中的藿香正气水和清凉散热、醒脑提神的清凉油等。



欢迎刊登分类广告

套房转让
8376 总部中心希尔顿酒店旁一套,也可做写字楼,另下里溪河边未建房4间。13705897998 550270
厂房出租
8442 西城烈桥工业区厂房5000m²出租13758985000
厂房出租
8523 古山厂房出租2000m²13506793691 768767
房屋转让
8560 龙川东路套房店面转让13705897440 797440
南苑东路幢房转让
8857 二间六层,沿江景观学区房,可分割。694689
城西新区厂房出租
厂房地层3500m²,钢棚1000m²,2楼2500m²出租。电话:13905890488,660488王
未建房转让
8670 永祥三间13868950585
房屋急转
8718 天和景园及香格里拉,13106247057
营业执照遗失公告
8726 永康市乐虎工贸有限公司遗失永康市市场监督管理局2015年7月27日核发的注册号为330784000169390营业执照(副本),声明作废。永康市乐虎工贸有限公司2017年8月1日声明
8726 永康市乐虎工贸有限公司遗失有效期自2013年7月24日至2017年7月24日的组织机构代码证(正本),代码号:07403442-2,声明作废。营业执照遗失公告
8722 永康市喜轩工贸有限公司遗失永康市市场监督管理局2015年10月20日核发的统一社会信用代码为91330784MA28D1FH67营业执照(正本),声明作废。永康市喜轩工贸有限公司2017年8月1日声明
8729 永康市圣华健身器材制造有限公司遗失中国人民银行征信中心核发的机构信用代码证,证号:G1033078400169840Y,声明作废。