



烈日炎炎，气温飙升，预防中暑成了当务之急，但一些错误的防暑方式可能适得其反，对健康造成伤害。市疾控中心应急办提醒公众，高温防暑要走出误区。

### 误区1:中暑的人,体温都高

**真相:** 热衰竭患者的皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,体温稍高或正常。

**正确做法:** 此时患者仍然需要降温,应立即饮用清凉不含酒精的饮料,适当通过湿敷、泡澡等方法进行物理降温,换上轻便宽松的衣服,充分休息。

### 误区2:冰镇啤酒或可乐,消暑解渴,一个字“爽”

**真相:** 饮用含酒精和大量糖分的饮料,并不能达到给机体补充水分的目的,还有可能会导致机体脱水,也就是俗称的“越喝越渴”。另外,饮用冰镇饮料还有可能引起胃痉挛。

**正确做法:** 注意补充水分和电解质,至少每小时喝2-4杯(500-1000mL)凉水或淡盐水,尤其是剧烈运动或从事体力劳动时,可少量多次饮用运动饮料。当然,由于某些疾病导致需要限制液体摄入及需要低盐饮食的情况,则应咨询医生。

### 误区3:天太热,吃点水果就行了

**真相:** 高温天气下更需要摄

入足够的热量,尤其是蛋白质,只吃水果可不行。

**正确做法:** 少吃高油高脂食物,饮食尽量清淡。但要注意摄取足够的热量,补充优质蛋白质、维生素和钙。

### 误区4:吹空调不健康,吹电扇就能防暑

**真相:** 电扇确实可以促进散热,然而一旦环境温度升高到32℃及以上的时候,防暑效果就

微乎其微了。

**正确做法:** 高温天气时,尽量待在有空调的室内,除了家里,商场、超市、图书馆等有空调的公共场所也是避暑的不错选择。还可以用凉水擦身降温。对于家庭“煮”妇(夫)们,如果长时间烟熏火燎地做饭,应特别注意多喝水,并经常离开厨房透气,或者想办法让空调的冷气进入厨房。

### 误区5:俗话说“冬练三九,夏练三伏”,夏天也要坚持户外锻炼

**真相:** 冒然在高温环境里运动,常常会导致胸闷气短,心跳加速甚至晕倒,夏季户外活动时,一旦出现不适,应立即停止一切运动,到凉爽通风的地方休息。

**正确做法:** 高温天气里最好避免外出,如要外出,最好选择在早晚相对凉爽的时段,多在背阴处活动,避免阳光直晒。如果需要在高温条件下活动,应逐渐增加强度,逐步适应环境。

如果想锻炼对高温更好的耐受力,可适当关闭一段时间的空凋,或在清晨或傍晚到户外活动。如果未来需要去炎热地区工作,应有一个适应气候的过程,再进行高强度的工作。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 适合夏天的减肥饮品



绿茶,绿茶富含抗氧化物质,有助于清除体内自由基,促进新陈代谢。同时,绿茶也有助于消化,不会导致摄入过多热量。无糖豆浆,豆浆富含蛋白质和植物雌激素,有助于调节内分泌,促进减肥。同时,豆浆热量较低,适合夏天饮用。

#### 蚕豆堪称“补钙高手”



蚕豆在生活中是非常常见的一种豆类食品,蚕豆又称罗汉豆,不仅口感非常不错,而且营养价值高,被誉为“补钙高手”。蚕豆中含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷等,并含有丰富的胆石碱,有增强记忆力的健脑作用,经常用脑人士可多吃蚕豆。

### 红灯

#### 天热食欲会变差



天一热就会感觉乏力疲倦、精神不振,胃口也会变差。这是因为高温环境下,交感神经、肾上腺系统活动增强,胃肠道处于相对缺血的状态,消化腺功能减退,使得唾液、胃液、胰液、胆汁、肠液等消化液分泌减少。体温调节中枢对摄食中枢产生抑制影响,从而减少进食量。

#### 总腰痛可能是核心力量不足



核心是由腰、骨盆、髋关节形成的一个整体,包含29块肌肉。我们生活中几乎90%的活动都离不开核心肌群的配合。长期久坐、缺乏运动,人的颈椎、腰椎都会向前弯曲,长此以往导致腹背部肌群力量不足,无法维持腰椎的稳定,就会有腰椎间盘突出、肌肉劳损等问题出现。

### 案件回放:游泳池边摔伤 起诉场馆赔偿

小王和同学一起前往游泳馆游泳。据事发现场的监控录像以及民警执法记录仪记载,小王在泳池岸边空翻入水,头部碰到泳池边缘的瓷砖,将所触碰的瓷砖击碎脱落,身体随后落入水中,头部等部位受伤,二人随后返回更衣室。

两分钟后,游泳馆工作人员带急救箱进入更衣室。10分钟后,120急救人员赶到更衣室并将小王送往医院,入院诊断为头部开放性损伤、颈部开放性损伤、右手臂开放性损伤。后小王进行清创缝合术,住院8天,伤口愈合后出院。

出院后,小王将游泳馆诉至法院,要求游泳馆承担医疗费、营养费、住院期间伙食补助费、护理费、交通费、精神抚慰金等费用。

#### 法院审理:泳池并非跳台 游泳馆不存在过错

法院经审理认为,本案争议焦点为游泳馆是否应当承担赔偿责任。小王称自己

进入夏季,除了空调、西瓜和冰淇淋,泳池也是不少人的避暑选择。游泳有哪些安全风险?在泳池发生意外,经营者、管理者是否必然担责?近日,北京市第二中级人民法院法官结合案例给出游泳健身安全“秘籍”。

## 游泳健身出意外,谁该担责?

□本报记者 盛丽 通讯员 金铭

的行为属于正常游泳行为,由于游泳池边缘瓷砖有水,其滑了一下后,头仰着掉入游泳池,且游泳池旁没有提示、游泳池不符合设计要求,造成了损害后果。但从录像记载内容来看,小王脚离开台面时并未出现脚滑情况,

损害后果系其自行在泳池岸边后空翻入水不当造成,不属于正常游泳行为,难以认定与其所称的地面湿滑、没有提示、泳池不符合设计要求等存在关联。从损害发生后的救助情况来看,游泳馆亦不存在消极不作为的情况。

小王作为完全民事行为能力人,应当明知游泳池并非跳台,却没有尽到基本注意义务导致受伤,应当自行承担全部责任;游泳馆对其损害的发生以及此后的救助均不存在过错,故小王要求游泳馆赔偿损失的诉讼请求缺乏事实和法律依据。最终,法院判决驳回小王的全部诉讼请求。

#### 法官提示:运动要量力而行 场馆应尽安全保障义务

在参加体育活动时,要注意保护自身安全,也避免对他



### 门头沟区城管执法局

## 开展城管开放日进社区——“安全生产月”主题宣传活动

今年6月是全国第23个“安全生产月”,主题为“人人讲安全,个个会应急——畅通生命通道”。为进一步增强市民群众安全意识,提升应急能力,普及安全生产知识,努力营造良好的社区生活环境,门头沟区城管执法局近日来到龙泉花园社区,组织

开展城管开放日进社区暨“安全生产月”主题宣传活动,使居民更好地了解安全生产政策法规、安全知识,增强市民群众的安全意识。

活动现场人声鼎沸,城管队员积极为前来咨询的市民群众答疑解惑,宣讲涉及安全生产、交通

安全、防溺水安全、食品卫生、燃气及用电等知识以及应对突发事件的自救技能等,并发放安全知识宣传资料,赠送环保购物袋。参加活动的市民群众纷纷表示:“今天了解到许多安全急救小知识,这类宣传活动很实在、很有用。”

下一步,门头沟区城管执法

局将继续围绕“遵守安全生产法,当好第一责任人”主题开展活动,增强事故防范能力,定期开展大走访、大排查,发现隐患及时整治,不断促进市民群众安全感和满意度“双提升”,营造“人人讲安全,个个会应急”的浓厚氛围,树牢安全发展理念。

·广告·