

收好这份指南 助你健康一“夏”

俗话说,“小暑大暑,上蒸下煮”。进入小暑节气以来,太原每天“热”力十足。然而对于喜欢运动、健身的人来说,天再热都不是事儿,“动起来”最重要。要运动更要健康,炎炎夏日如何做好防晒工作,保持健康体魄?记者为此专门走访了多位专业人士。

饮水穿戴要注意

上周末,记者在和平公园、玉门河公园等处看到,跑步的、打球的、踢毽子的、跳舞的,各个年龄段的男男女女,都不惧酷热挥洒汗水。对此,记者询问了奥美游泳健身俱乐部几位体能教练,他们表示,运动虽强身健体,但酷热天气下还得多加注意,否则有损健康。

首先是要合理补充水分。跑步、游泳、跳舞、骑车等有氧运动会使体内水分快速流失,因此建议运动前半小时先喝一杯水。如果运动时间较长,一定要带些水,最好是能够补充盐分的,但不要一次性“猛灌”,这样会给身体,尤其是心脏、脾肾增加负担。可以少量多次饮水,既解渴又健康,切忌运动后大量喝冷饮、吃雪糕,这极易引发胃部

不适。

其次要穿戴合适的装备。运动中大量出汗,最好穿着吸汗性能好的衣服,而且不要太紧;如果是非对抗性运动,可以戴运动墨镜、太阳帽等,还可以预备清凉油、藿香正气水等以防中暑;如果条件允许,可以配备一些智能运动装备,比如运动手表,不仅能监测心率、血压,还能定位、导航,充当跑步人的贴身“健康顾问”。

运动后,要慢慢的“落汗”,切忌立即吹空调、吹电扇、洗凉水澡等,因为此时全身各组织器官新陈代谢加快,皮肤毛细血管扩张,急剧遇冷收缩会打乱体内器官正常功能,汗腺关闭会更加炎热不可耐,还容易感冒。

这种衣服很防晒

烈日之下,防晒显得尤为重要。最近几天,家住老军营的太原女孩娟娟打算入手一件防晒服,然而市面上的防晒服五花八门,颜色也是多种多样,究竟该选什么样的?娟娟犯了“选择困难症”。

在太原街头,穿白色防晒服的人比比皆是,是不是浅色防晒服的防晒效果更佳?由中国科协创办的微信公众号“科普中国”发布的一篇文章中建议,夏日外出,穿红色衣服,不仅凉快还防晒。

这篇文章解释称,夏天在室外,环境温度比人体高,热量就会从空气传到人体,穿浅色的衣服受到的热辐射程度相对较少,在这种情形下穿浅色的衣服比较凉快。虽然浅色衣物可以反射部分紫外线,但是吸收紫外线的能力不好,所以穿浅色衣服不适合长时间暴露在户外,因为这样容易晒伤。

相较之下,红色衣服可以大量吸收日光中的紫外线,因此长时间户外活动时,穿红色衣服不但更凉快,而且还防晒。

而对于市面上各种材质的防晒服,记者在采访中了解到,目前市面上防晒服的防晒性能主要有两个数值:UPF值和T(UVA)AV值。UPF值是紫外线防护系数,数值越高说明紫外线防护效果越好;T(UVA)AV值是紫外线透射系数,数值越小说明防晒遮挡效果越强。

而根据国家标准,UPF>40、T(UVA)AV<5%,同时满足这两个条件,才能称为防紫外线产品。所以大家在购买防晒衣时,可以查看商品吊牌或宣传页面的执行标准和相关数据,确定其防晒效果是否符合要求。

此外,在夏天,许多女生喜欢买帽檐很大的空顶防晒帽,多年从事户外运动的王女士在接受采访时表示,防晒不能只顾“脸”,不顾“后脑勺”。天气炎热时,后脑勺暴露在外,有些体质较弱的人就容易中暑,产生头晕、恶心等症状,所以,出门千万别忘头部也要防晒。

记者 刘晓亮 任蕾

露营需谨慎防蜱虫叮咬

本报讯(记者 刘涛)太原市妇幼保健院7月5日传来消息,医院整形外科门诊接诊一位被蜱虫叮咬的患儿,医生已为患儿完整取出蜱虫,目前无不适症状。医生提醒,夏季草木茂盛,野草灌木、树林中可能潜伏着蜱虫,市民在户外游玩露营时,要防范蜱虫叮咬。

据了解,5天前,一名家长带孩子露营玩耍,回家后无意间发现孩子头部有“虫样物”。经检查,

患儿是被蜱虫叮咬。

蜱虫,俗称壁虱、扁虱、草爬子等,一般呈红褐色或灰褐色,长卵圆形,背腹扁平。蜱虫主要栖息在草地、树林中,常附着在人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。

被蜱虫叮咬可引发多种疾病,严重时可致命,其中多数是重要的自然疫源性疾病,如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎等。

医生提醒,外出游玩时,最好在暴露的皮肤上喷涂驱蚊液,做好个人防护,尽量避免在野外长时间

坐卧。一旦发现被蜱虫叮咬,要尽早到正规医院规范处理;紧急情况下,也可用乙醚、煤油、松节油、旱烟油涂在蜱虫头部或在蜱虫旁点蚊香,把蜱虫“麻醉”,让它自行松口;还可用液体石蜡、甘油厚涂蜱虫头部,使其窒息松口,并对伤口消毒,然后再前往医院处理。

医生特别提醒,切勿自行取出,因为蜱虫体内可能含有传染性病原体,在受到刺激后,蜱虫会越发往体内钻,并加大剂量释放蜱虫唾液,所以不可用手直接碾碎或拔取,不要生拉硬拽,以免拽伤皮肤

或将蜱虫的头部留在皮肤内。

蜱虫被取出后,要注意观察身体状况变化,一旦出现发热、恶心、腹泻、食欲不振等疑似症状或虫咬伤口体征,应及早就医,并告知医生相关暴露史。

如何避免被蜱虫叮咬?医生建议,户外露营时,减少暴露,做好个人防护,穿着紧口、浅色、光滑的长袖衣服,可防止蜱虫的附着或叮咬,且容易发现附着的蜱虫;在暴露的皮肤和衣服上喷涂避蚊胺等驱避剂;在蜱虫栖息地活动时,应仔细检查身体上是否有蜱虫附着。

高温易炸

慎买氢气球

手机进水

应立即关闭

本报讯(记者 李涛)为哄1岁半的女儿,妈妈买来卡通气球,系在婴儿车上。母女俩在院里遛弯时,气球在阳光照射下突然爆炸,幸好没伤到人。网格员询问专业人士得知,这是氢气球,遇暴晒或压力过高容易爆裂,家长要慎买。

据了解,家住大唐四季花园小区的陈女士逛街时,遇到兜售气球的摊贩。气球都是卡通造型,很受孩子欢迎。陈女士买了一个带回家,女儿很喜欢,一直用小手拽着绳子,舍不得放开。

次日,陈女士带着孩子下楼。担心气球飞走,她把细绳拴在婴儿车上。临近午时,天气很热,伴随着“砰”的一声响,气球

爆炸了。所幸,气球飘在高处,没伤到人,但把孩子吓得直哭。

南内环西街社区网格员郝国庆正在巡查,也被这一幕吓了一跳。她问明情况后,特意请教了下元街办消防所的专业人士。据悉,市场上售卖的可飘浮气球,一般采用氢气或氦气进行填充。

氢气是易燃气体,当氢气球与其他物体摩擦产生静电、太阳暴晒或压力过高时,都有可能造成瞬间爆炸。相比之下,氦气同样具备使气球升空的能力,并且作为一种惰性气体,其稳定性更高。

网格员提醒居民,为孩子购买气球时,务必去正规商店,选择相对安全的氦气球。

本报讯(记者 于健)近期降雨增多,如果手机被雨淋湿,该如何处理?7月8日,记者走访了位于新建路的京东家电,家电工作人员介绍,当手机进水后,应立即关机,以防造成线路短路。

工作人员介绍,手机进水后如继续使用,可能会造成短路,严重时还会烧掉手机主板,所以当手机进水后,应立即关机,取出SIM卡。正确的处理方法是,用纸巾包裹住手机,迅速吸干表面的水,之后再用细棉签,清理

充电孔、听筒等部位,避免外部水分渗入。同时,用户可以将手机与干燥剂密封放在一起,会有明显的吸水效果。如果手机还有其他问题,应及时去售后维修。

此外,工作人员提醒,手机进水后,切勿用吹风机吹干,吹风机的热风虽然能够加速水分蒸发,但也会让水分进入手机内部,损坏手机元件。另外,切勿连接电源,因为手机通电后,在进水的情况下易引发短路,甚至毁坏内部元器件。