

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，还可以预备清涼油、藿香正氣水等以防中暑；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，汗腺关闭会更加热不可耐，还容易感冒。

露营需谨防蜱虫叮咬

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，应仔细检查身体上有无蜱虫附着。

高温易炸

慎买氢气球

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。

手机进水 应立即关闭

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。