

# 夏季高温 谨防中暑

## 防暑降温 科普小知识

### ● 保证充足的睡眠

合理安排休息时间,保证足够的睡眠以保持充沛的体能,并达到防暑目的。

### ● 科学合理的饮食

多吃蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪,补充体能消耗,切忌节食。

### ● 做好防晒措施

室外活动要避免阳光直射头部,避免皮肤直接吸收辐射热,带好帽子、衣着宽松。

### ● 少量多次饮水

少量多次饮水,如果有需要可以喝淡盐水或者蜂蜜水,避免一次性大量饮水。

