40的气温你准备好了吗吃穿防暑有妙招(

<p align=center style=text-align: center; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 0px; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px></p> <p class=pictext align=center style=padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 0px; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>吃穿防暑有妙招</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>人民网北京5月29日电 （蒋琪） 据中央气象台官网显示，中央气象台5月29日06时继续发布高温预警，预计今天白天，河北中南部、北京、天津、黄淮大部、江淮中部、山西中部及南部、新疆南疆盆地及吐鲁番盆地、云南中部、海南岛北部等地有35℃以上的高温天气；其中，北京中南部、天津中西部、河北中南部、河南北部、

山东西部、吐鲁番盆地等地的部分地区最高气温可达37～39℃，局地可达40℃。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>四大常见食谱迎战舌尖上的盛夏</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>夏季饮食以清淡、苦寒、富有营养、易消化的食物为佳，避免用粘腻碍胃难以消化的食物，勿过饱过饥。要适当多吃一些苦味的食物，夏季酷暑炎热、高温湿重，吃苦味食物，就能清泄暑热，以燥其湿。夏季汗多易伤阴，食酸则能敛汗。以下四大常见食谱则可有效消暑降温。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>1.五花茶的主要功效就是清肝热、去心火。大部份凉茶店或五花茶汤包都会用金银花、菊花、槐花、木棉花和鸡蛋花这五种花。五花茶是一种中国民间传统饮品，性微寒，具有清热、解毒、消暑去湿、减低肠胃刺热、利小便、凉血、预防夏季

风热感冒及流行冒的功效，尤其适合夏天时饮用。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>2.绿豆汤主要功效是清热解毒、止渴消暑。绿豆汤是中国民间传统的解暑佳品。绿豆汤有各种煮法，口味繁多，最主要的有薏仁绿豆汤，百合绿豆汤，南瓜绿豆汤和海带绿豆汤等。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>3.凉拌西瓜皮具有清火、祛暑的功效。西瓜皮中所含的瓜氨酸能增进大鼠肝中的尿素形成，从而具有利尿作用，可以用以治疗肾炎水肿、肝病黄疸及糖尿病。此外还有解热、促进伤口愈合以及促进皮肤新陈代谢的功效。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>4.冰镇苦瓜具有降糖降脂、清热祛暑的功效。不失为夏季的一道爽口菜品，但是，对于脾胃虚汗、经常腹泻，胃怕凉的一些人不适宜，否则，容易闹肚子。</p> <p style=text-align: left; padding-bott

om: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>外出装备大检查 逃脱高温魔爪</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>中央气象台预计今天白天到明天，北京、天津、河北、山东、河南以及新疆和南方局地的最高气温都将在35℃以上，同时，北京、天津、河北和山东等地处于高温预警中。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>气象专家提醒，高温天气应躲避烈日，尤其应避免上午10点到下午16点这段时间在烈日下行走。如果必须出行，可以打遮阳伞、戴遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜。准备充足的饮料，充分饮用凉开水、饮料，并加少量盐。随身准备仁丹、藿香正气水、清凉油等。同时，外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类等天然元素的织物，少穿化纤类的衣服，以免大量出汗时不能及时散热。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; backgr

ound-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>中暑急救四大招</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>一旦发生中暑怎么办？首先应将病人迅速搬到阴凉通风的地方平卧(头部不要垫高)，解开衣领，同时用浸湿的冷毛巾敷在头部，并快速扇风。除了这些通用原则，网友们还需针对不同症状采取相应的急救办法。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>第一类是常见的轻型中暑。主要症状有脸色苍白、头晕、恶心、呕吐等。这种情况下可以使用常规的急救方法，给中暑者进行补水、物理降温。冰敷的位置最好是额头和腹股沟，尽量避开心脏、胸口、腹部等部位。</p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal;

orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>第二类：热痉挛型。中暑者会出现突然的肌肉抽搐，如腿抽筋、肚子疼等。这种情况不宜使用冰块、冰水进行物理降温，而是应该立即送医院。/p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>第三类：高热型。这类中暑者的表现是先出一阵汗，然后出汗突然停止，接着体温开始急速升高，往往会达到40℃。这种情况比较危险，应立即拨打120急救电话。/p> <p style=text-align: left; padding-bottom: 0px; widows: 2; text-transform: none; background-color: rgb(255,255,255); text-indent: 2em; margin: 10px 0px; padding-left: 0px; padding-right: 0px; font: 14px/25px 宋体; word-wrap: break-word; white-space: normal; orphans: 2; letter-spacing: normal; color: rgb(51,51,51); word-spacing: 0px; padding-top: 0px; -webkit-text-size-adjust: auto; -webkit-text-stroke-width: 0px>第四类：这类中暑者往往是经历一阵大汗淋漓后虚脱、休克，此时应该想办法给中暑者补水，同时尽快送往医院。/p></br> 下载本文pdf文件