



合肥兴泰商业资产运营有限公司
HEFEI XINGTAI BUSINESS ASSETS OPERATION CO.,LTD.

防暑降温知识学习

目录

Contents

01 防暑降温小常识

02 解暑食品

03 防暑降温七不宜

04 高温期间作业如何做好防暑降温



01

PART

防暑降温小常识

夏季高温，出汗过多，体内盐分减少，渗透压就会失去平稳，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，从而达到防暑的功效。

高温作业工人恰当的饮水应遵循三条原则：



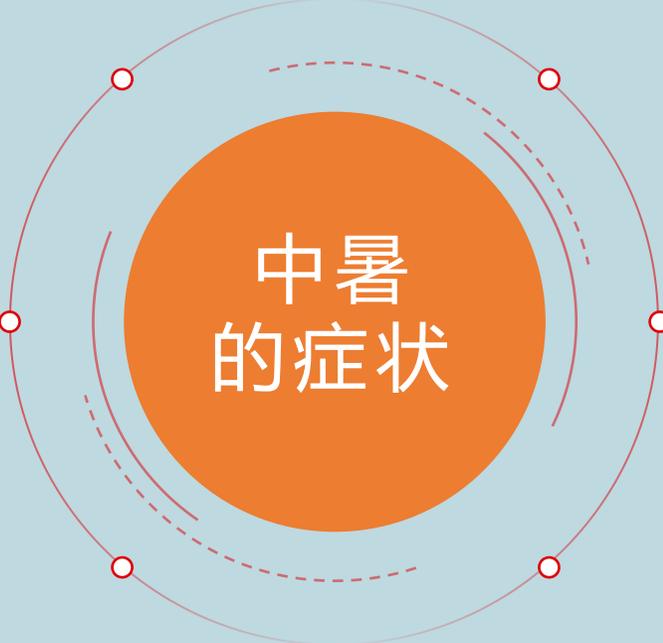
- ✓ 1. 补足补够原则。一般来说，要比平常每天多饮水**3-5升**，食盐20克；
- ✓ 2. 饮水方式以**少量多饮**为宜，暴饮会加重心、肾和胃肠道负担，又促使大量排汗；
- ✓ 3. 饮水和补盐同时进行，不能单纯补充水分。单纯暴饮淡水会引起热痉挛（中暑）的发生，故以含盐饮料为佳。含盐饮料种类很多，比如**盐汽水**、**含盐茶水**、**绿豆汤**等。

防暑保健措施：



- 高温暑期外出的人员可以自备含盐的水或含酸饮料；
- 建议带上仁丹、十滴水、风油精等防暑药品。
- 清凉饮料、防暑药品是防暑期间采取的一种保健措施，可因地制宜。

中暑的症状及急救方法：



中暑 的症状

(1) 先兆中暑：

出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、体温升高、全身无力。

(2) 轻度中暑：

除上述病症外，体温 38°C 以上，面色潮红，胸闷，有面色苍白，恶心、呕吐、大汗、皮肤湿冷、血压下降等呼吸循环衰竭的早期症状。

(3) 重度中暑：

除上述症状外，出现昏倒痉挛，皮肤干燥无汗、体温 40°C 以上等

中暑的症状及急救方法：



出现中暑 后 急救措施

- (1) 迅速将中暑者移至凉快通风处；
- (2) 脱去或解松衣服，使患者平卧休息；
- (3) 给患者喝含盐清凉饮料或含食盐0.1%~0.3%的凉开水；
- (4) 用凉水或酒精擦身；
- (5) 重度中暑者立即送医院急救。

夏季饮食如何防暑热：

炎夏已经来临，天气炎热，室内外温度都明显升高，且人体的阳气在这个季节特别旺盛。如果机体内过盛的热量不及时发散，超过了人体的耐受能力，就会出现伤暑、中暑等现象。



如何才能过一个“凉爽”舒适的夏天呢？



1. 首先不能长时间处在室外或高温环境，平时多喝凉开水，以多出汗，多排尿，带走人体内一部分热量。
2. 其次多吃偏寒偏凉的水果，如西瓜、梨子、香蕉等。
3. 另外，饮食上多吃偏凉的新鲜菜、凉拌菜。同时，家庭可以自做一些清热解暑的饮食，现介绍几个简单实用的食疗方法，对防暑降温、祛病延年、强身壮体、保健益寿大有裨益。

藿香正气水



【性状】本品为深棕色的澄清液体（久贮略有浑浊）；味辛、苦。

【功能主治】解表祛暑，化湿和中。用于外感风寒，内伤湿滞，夏伤暑湿，头痛昏重，脘腹胀痛，呕吐泄泄；胃肠型感冒。

【用法用量】口服。一次5-10毫升，一日2次，用时摇匀。

藿香正气冲剂



【性状】本品为浅灰棕色颗粒；气香，味辛、甜。

【功能与主治】解表化湿，理气和中。用于暑湿感冒，头痛身重胸闷，或恶寒发热，脘腹胀痛，呕吐泄泻。

【用法用量】开水冲服，一次10g，一日2次。

藿香正气软胶囊



【性状】本品为软胶囊，除去胶囊后内容物为棕褐色膏状物。

【功能主治】解表化湿，理气和中。用于胃肠型感冒，头痛昏重，脘腹胀痛，呕吐、泄泻。

【用法用量】口服，一次2—4粒。一日2次

板蓝根冲剂



【性状】本品为黄褐色颗粒，或长方形块状冲剂；味甘、微苦。

【功能主治】清热解毒，凉血消肿。用于温病发热，热毒发斑，风热感冒，咽喉肿烂，流行性乙型脑炎，肝炎，腮腺炎。

【用法用量】冲服，一次15g，一日3次；

十滴水软胶囊



【性状】本品为棕色的软胶囊，内容物为含有少量悬浮固体浸膏的黄色油状液体；气芳香，味辛辣。

【功能与主治】健胃，祛暑。用于因中暑而引起的头晕，恶心，腹痛，胃肠不适

【用法用量】口服，一次2粒

风油精



【性状】本品为淡绿色澄清油状液体；有特殊的香气，味凉而辣。

【功能与主治】清凉、止痛、驱风、止痒。用于蚊虫叮咬及伤风感冒引起的头痛，头晕，晕车不适。

【用法用量】外用，涂擦于患处。

仁丹



【性状】为品朱红色的水丸，除去外衣，显黄褐色；味甘，凉。

【功能主治】清暑开窍，辟秽排浊。用于中暑呕吐，烦闷恶心，胸中满闷，头晕目眩，水土不服。

【用法用量】含化或用温开水送服，一次10-20粒

清凉油



【性状】为品白色或淡黄色软膏；气芳香，对皮肤表面有清凉刺激感，在40摄氏度以上融化。

【功能主治】清凉散热，醒脑提神，止痒止痛。用于感冒头痛，中暑，晕车，蚊虫蜇咬等。

【用法用量】外用，需要时涂擦于太阳穴或患处。

夏 桑 菊

【性状】本品为黄棕色的颗粒；气微香，味甜、微苦。

【功能主治】清肝明目，疏风散热，清热解毒。用于风热感冒，目赤头痛，咽喉肿痛，疔疮肿毒。

【用法用量】口服，一次10~20克，一日3次

杭 白 菊

【性状】性微寒，味甘苦

【功能主治】具有养肝明目、清心、补肾、健脾和胃、润喉、生津，以及调整血脂等功效。

【用法用量】每日用量约4-6朵，用热开水冲泡。每日服三杯左右。

01

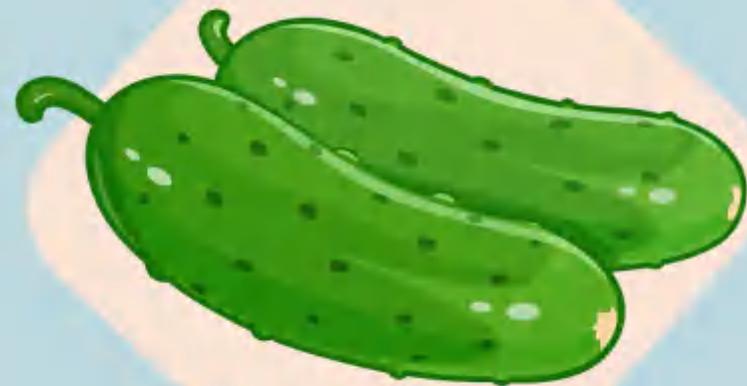
PART

解暑食品

夏季高温，出汗过多，体内盐分减少，渗透压就会失去平稳，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，从而达到防暑的功效。

黄 瓜

含有维生素A、C及钙、磷、铁等成分，含钾尤其丰富，具有解暑清热的功效。《本草求真》指出：“黄瓜气味甘寒，服此能利热利水。”黄瓜生熟吃皆可，还可去皮切片，加许糖、醋、酱油、味精及大蒜泥拌和佐餐。



西瓜

性寒凉，民间又叫寒瓜。在炎热的暑天吃几块西瓜，既香甜可口，又清凉解渴。西瓜不仅能解暑止渴，而且营养十分丰富，含有人体所需的多种营养成分。夏天出现中暑、发热、心烦、口渴、尿少，或其他急性热病时，均宜用西瓜进行辅助治疗。西瓜除吃瓜瓤外，瓜皮亦可煎水服用。





丝瓜

有**清热解暑**的功效。历代医药典籍和《本草纲目》皆说丝瓜能“清热利肠”。暑天吃些丝瓜汤，能消暑解热。做汤时烹煮时间不宜长，最好能保持丝瓜的鲜绿色泽。**丝瓜皮和丝瓜花一起熬水代茶，也有防暑解热之效。**



冬瓜

冬瓜性寒，**有清热、益脾、利尿、除湿之功效**。
。可切片煮汤或炒食，亦可清煮蘸调料食用。

苦瓜

性寒，有清热解毒的功效。苦瓜能“除邪热，解劳乏，清心明目”，对中暑、痢疾、恶疮、消渴等病症均有一定治疗作用。苦瓜营养丰富，**含多种氨基酸、维生素和矿物质**。苦瓜只要烹调得法，淡淡的苦味中带有清香，吃起来别有一番风味。



03

PART

防暑降温七不宜

夏季高温，出汗过多，体内盐分减少，渗透压就会失去平稳，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，从而达到防暑的功效。

— 不 宜

冰箱内混放生熟食

- ◆ 近年来，一种与电冰箱密切相关的耶尔赞氏菌肠炎的发病率正逐年上升，且患者发病前几乎都进食过冷藏食品，医学上称之为“电冰箱肠炎”。
- ◆ 低温冷冻虽然抑制和杀灭大多数病菌，并可使食物保鲜和延长保存时间，但耶尔赞氏菌的生物学特性是在低温环境中生长活跃，而且在0℃以下仍能滋生繁殖，并污染食物，若经常食用未经加热处理的冷藏食品，就可能发生“电冰箱肠炎”。

二 不 宜

空调大开冷风吹

- 空调为人们提供了舒适的环境，然而这毕竟不是自然状态。空调机能使空气频繁流动和振动，其结果就像噪声一样，会损害人们的神经功能。
- 另外，室内空气循环使用，反复过滤后，空气中负离子显著减少而阳离子过多，不仅影响空气的清洁度，同时也会影响人体正常的生理活动。
- 久居空调房间，会令人感到头痛、头晕、失眠、胃肠不适、乏力身倦，还会有类似着凉感冒的症状，甚至会降低人体的抗感染能力，这就是“空调病”。

三 不 宜

电风扇直吹人体

- 电风扇使人凉爽，但如果经常开电风扇，会使人出现打喷嚏、流鼻涕、乏力、头痛、头晕、失眠、肩痛、食欲不振等一系列症状，这就是“风扇病”。
- 预防风扇病，关键在于科学使用风扇，首先，使用的时间不可过长，以30分钟到1个小时为宜；并且转速不要太快。

四 不 宜

凉水冲脚图凉快

- 在夏日热浪袭人之时，一些穿轻便凉鞋、拖鞋的人，喜欢用凉水冲洗双脚，冲完后全身自觉凉快许多，殊不知经常这样做，是有损于健康的。
- 医学研究证实，人的脚都是血管分支的最远端末梢部位；脚的脂肪层较薄，保温性差；脚底皮肤温度是全身温度最低的部位，极易受凉。若夏天经常用凉水冲脚，使脚进一步受凉遇寒，然后通过血管。

五 不 宜

贪食冰冻西瓜

- ✓ 夏天炎热，人们爱将西瓜切开放进冰箱内冰冻后食用。但食用长时间冰冻后的西瓜，对人体健康是有影响的。因为切开的西瓜冷藏后，瓜瓤表面形成一层薄膜，冷气被瓜瓤吸收。
- ✓ 食和时，口腔内的唾液腺、舌味觉神经和牙周神经都会因冷的刺激而处于麻痹状态，不但难以品出西瓜的甜味，而且还会伤脾胃，引起咽喉炎。
- ✓ 儿童消化机能较差，食用冰冻西瓜还会引起厌食、呕吐、腹泻等症状。

六 不 宜

大汗淋漓后洗冷水澡

- ▶ 夏天锻炼出汗后，不能立即洗冷水澡，因为夏天气温高，锻炼时身体产热增加，通过汗液蒸发及皮肤血管扩张是身体散热的重要途径。
- ▶ 锻炼刚结束时，人体仍处于代谢旺盛、产热增加，皮肤血管扩张的状况，这时如果立即洗冷水澡，皮肤受到冷水刺激，会通过神经反射引起皮肤血管收缩，结果可使出汗散热受阻，反而会散热困难、体温升高。

七 不 宜

果汁饮料送服药物

- 盛夏酷暑，汗流浹背，人们自然要喝一些果汁饮料，用以消暑解渴、防暑降温。
- 但许多人也许并不知道，果汁饮料对某些药物的效果会产生一些微妙的影响，有的甚至会产生不良反应，危及人体健康。
- 果汁（尤其是新鲜果汁）富含果酸，果酸主要成份为维生素C和柠檬酸等，可导致许多药物提前分解和溶化，不利于药物在小肠内的吸收，以致使药效下降。
- 红霉素、氯霉素等抗生素及磺胺类抗菌药，遇到酸性液体，容易迅速分解，不仅降低药效，而且还会产生有害中间体，从而增加毒性。

10种方法预防高温中暑

1、**少吃多餐**：一顿饭吃的东西越多，为了消化这些食物，身体产生代谢热量也就越多，特别注意少吃高蛋白的食物，它们产生的代谢热量尤其多；

2、**吃辛辣食物**：医生认为，尽管大热天里吃这些东西难以想象，但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收，提高血液循环，导致大量出汗，这些有助于降低体温；

3、**温水冲澡**：最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴，特别是在睡前进行；

4、**多喝水**：医生建议少饮酒多喝水，因为酒精可能导致身体缺水，矿泉水或低糖汽水是最好的选择；



10种方法预防高温中暑

- 5、**避免剧烈运动：**剧烈活动将激活身体能量，增加内部温度；
- 6、**使用冰袋：**可重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具，里面预充的液体有降温效果；
- 7、**选好枕具：**使用羽毛或绒毛枕头，枕套最好是棉质的，合成纤维的枕套会积累热量；
- 8、**日间小睡：**研究表明，人体对“白日梦”的反应之一就是降低身体温度；
- 9、**喝菊花茶：**菊花茶能够降温醒脑；
- 10、**凉水冲手腕：**每隔几小时用自来水冲手腕5秒，因为手腕是动脉流过的地方，这样可降低血液温度。

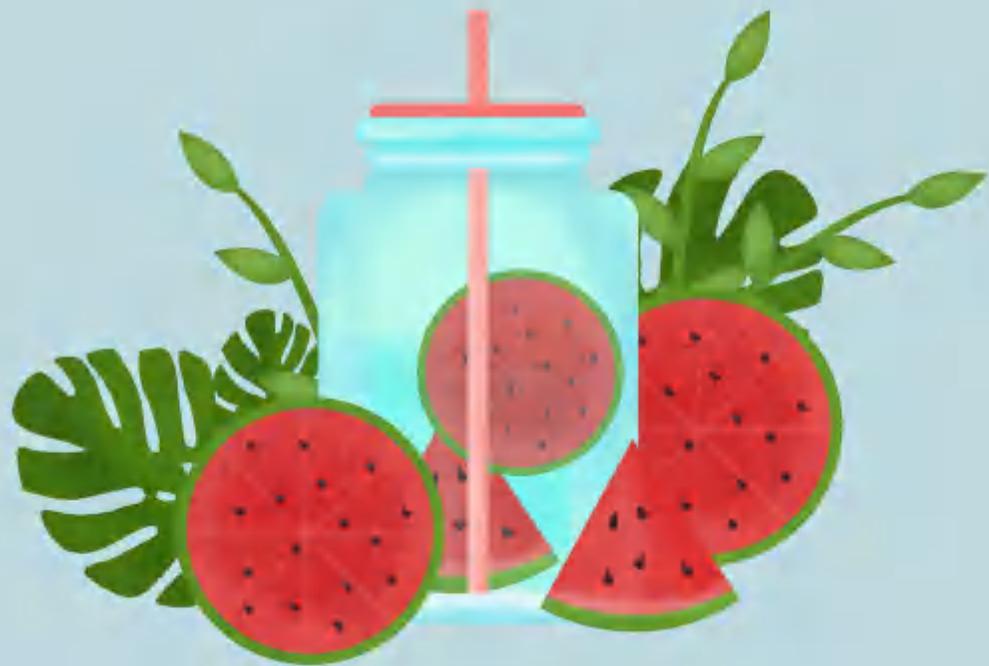


04

PART

高温期间 作业做好防暑降温

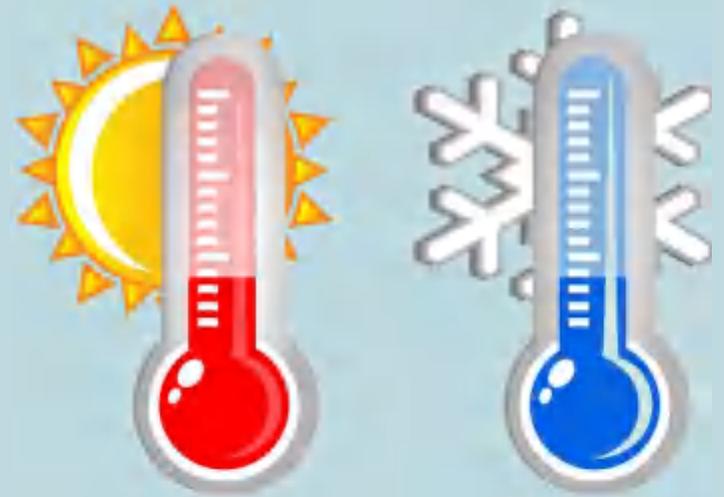
夏季高温，出汗过多，体内盐分减少，渗透压就会失去平稳，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，从而达到防暑的功效。



高温定义

- 日最高气温达到或超过 35°C 时称为高温，连续数天（3天以上）的高温天气过程称为高温热浪（也称为高温酷暑）。

- ✓ 1、各作业区、职能室、相关方要加强组织领导，采取有效措施，切实抓好防暑降温工作。
- ✓ 2、防暑降温工作是一项季节性很强的劳动保护工作，关系到安全生产和员工的身体健康。
- ✓ 3、作业单位要根据各自实际，对当前的防暑降温工作作出部署安排，要把防暑降温工作作为近期工作的重点。



- ✓ 此外，提醒各个相关方加强防暑降温工作的宣传教育，克服麻痹思想和侥幸心理，做到防患于未然，要开展应知应会训练，提高员工防触电、防中暑等自我保护技能；要认真落实防暴晒、防暴风、防雷击等措施，提高职工的防灾意识和防灾、救灾能力。



谢谢大家！