

月初连续遭遇“桑拿天”，酷热难耐，网友叫苦连天。本周高温天气又将来到,面对酷暑,我们应该怎么应对呢？

龙都网友的解暑妙招

来源:龙都社区 http://bbs.zhld.com

上周下了一场雨，凉爽“昙花一现”。这周,气温回归本位,高温闷热又回来了。据省气象台预测,本周,全省降水量接近常年同期或略偏少。本周中期,高温闷热天气将“重出江湖”。周内极端最高气温为 35℃~38℃。

网友话高温

碧螺春:天气热啊！热得我感觉到好像空调都不制冷了！

风之乐章：这一天到晚离不开空调也不是个办法啊！时间长了,吹得头疼！

五谷轮回之所:雨一停,马上就回到“桑拿天”了！小时候没有空调，夏天也不像现在这么难熬啊！现在只想躲在空调屋里不出来，可是人在空调屋里太久也不好,会生病。真是纠结。

牛头人酋长:上星期感冒了。热感冒真难受,明明热得很,还不能吹冷风,还要吃药,一个星期也看不见好。

风之乐章:伏天终于到了,这几天已经热得没地方可去了！新闻上说:“上周北京多地最高温超过 40℃，连续发布高温黄色预警。”咱小周口也是热得让人受不了,这几天一出门就湿透,动一动就得洗澡。

网友支招

常青藤:孩子放假了,家里又太热,带着孩子去逛书店,不仅可以享受清凉，同时还可以享受精神大餐。

快乐池塘:不上班的时候,和朋友们一起去绿荫下乘凉，围坐在一起聊天、下棋、打扑克;或去商场里面“蹭凉”,去快餐店喝冷饮。

忘忧:休假去！哪里凉快去哪里玩！酷暑难耐,工作效率低,还不如去外地看看美景，到避暑胜地享受清爽惬意。

福娃:天热,在家里呆不住,干脆到超市去。超市里凉快,环境又好。我们可以去乘凉,还可以顺便给家里买点东西。

紫水晶:去游泳。现在天这么热,去哪都热得要命,约几个朋友一起去游泳,又凉快又好玩,还能锻炼身体。

天天爬十楼:每天出门前把家里的地板洒上水，然后把窗帘拉上。每隔一段时间,用水擦洗家里的凉席。水份蒸发可以吸收空气中的热量，这样也可以达到降温的目的。

走向黎明:遇到高温天气,最好不出门。但在生活中却难以做到。那么,出行又该如何避暑呢?清凉油、藿香正气丸、十滴水等常备药品都对避暑有一定的作用,出门的朋友可以随身携带一些,不时拿出来用用,比如在额头上擦擦清凉油。另外,再带上一把扇子,热的时候拿出来扇扇。

话梅:预防中暑的发生,除了尽量避免在日照最强烈的上午 10 时至下午 2 时外出，还应该采取必要的防护措施:1. 保持室内通风,降低室温;2.高温下工作时间不宜过久，每天尽量不要超过 8 小时;3. 降低劳动强度，备好绿豆汤等防暑降温饮料，尽量多补充淡盐水或含盐饮料;4.保证充足睡眠，多吃些营养丰富的水果和蔬菜。5.尽量穿透气、散热的棉质衣服。

左鞋右穿:在早晚凉爽时开启门窗通风,让空气流通,而在白天尤其中午将门窗关闭，拉上窗帘,以隔绝室外热空气的侵袭,就能使居室变得较为凉快。

一个人住第二年:炎炎夏日，酷暑难耐。要解暑降温,预防高温

中暑，健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要。夏日日照时间长,天亮得早黑得晚。因此,起居和作息时间，应随之作相应调整,以早睡早起为佳。外出时最好穿棉、麻类的浅色长袖衣服，少穿

多喝温热茶水。每餐吃得越多,产生的热量也越多，尤其是高蛋白食物产生热量更多。

风和叶子:近日热浪滔天,中暑警报响彻各地。从热海中觅得一丝清凉，不能仅仅依靠躲进空

下薄绿皮,加水煎煮 30 分钟,去渣加糖,凉后饮用。

椰汁银耳羹。银耳 30 克洗净发开,与椰汁 125 克、冰糖及水适量,煮沸即成。

3.药品治暑



▲一位大哥热得大汗淋漓，吃冰棍降温。

(记者 王映 摄)



▲每到夏季，周口大闸是市民们避暑的好去处。

(深海飞鱼 摄)

化纤类服装，以免大量出汗时不能及时散热。有些人喜欢脱光上衣,这样不但不凉快,反而会因紫外线照射晒伤。夏天中暑常常是体内钠元素丢失过多引起的，应根据气温的高低,每天喝 1.5 至 2 升以上的水,最好是喝些盐开水或盐茶水，可以补充体内失掉的钠元素,从而达到防暑的功效。

清秋红叶:在这么热的天气里,最好别喝太多的碳酸饮料,喝温热的茶反而可以促进血液循环,加快汗液排出,散发热量。除此之外，绿豆汤和豆浆都是闷热天气里每天应该喝的东西。夏天出汗多，能量消耗大，又容易上火，喝这些豆类的汤水，既能去火,又能补充营养。随身带上一小瓶花露水，涂在穴位处（如太阳穴）防暑。尽量呆在阴凉处,如果必须要暴露在太阳下，一定要涂上防晒霜,这个时候的紫外线对皮肤肯定有很大伤害。另外,保证充足的睡眠,吃饭清淡一点,多吃些水果和蔬菜。

那一地落花:应尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动,特别午后高温时段。老、弱、病、幼人群更要注意避免。如果必须要进行户外工作或活动时,应避免长时间在阳光曝晒,同时采取防晒措施,比如帽子和棉质长袖衣服。

印象周口:外出时要注意使用太阳伞、太阳帽、太阳镜等物品,在皮肤上涂些防晒护肤品,免受阳光的直射。

忘忧草:建议夏天少吃多餐，

调房里，还需要我们的身体从内而外地排出暑热。在这里为大家介绍一些绿色降暑防暑的方法，希望对大家有所帮助：

1.物理祛暑

温水冲澡:用稍低于体温的温水冲澡或沐浴，特别是在睡前进行。

使用冰袋:可重复使用的冰袋是降低皮肤温度很好的工具，里面预充的液体可降温。

选好枕具:新型液体汽化冷却降温枕头，可以提供一个清凉的夜晚。

按摩天柱穴:将大拇指贴住天柱穴(在颈肌外侧缘入发际处),把小指和食指贴在眼尾附近,然后头部慢慢歪斜，利用头部的重量,压迫拇指,按摩天柱穴。不但能预防中暑,还能改善头晕、耳鸣等中暑症状。

2.饮品降温

山楂汤。山楂片 100 克、酸梅 50 克加 3.5 千克水煮烂,放入白菊花 100 克烧开后捞出,然后放入适量白糖,晾凉饮用。

冰镇西瓜露。西瓜去皮、去子,瓜瓤切丁,连汁倒入盆内冰镇。然后用适量冰糖、白糖加水煮开,撇去浮沫,置于冰箱冷藏。食用时将西瓜丁倒入冰镇糖水中即可。

绿豆酸梅汤。绿豆 150 克、酸梅 100 克加水煮烂，加适量白糖，晾凉饮用。

金银花(或菊花)汤。金银花(或菊花)30 克，加适量白糖,开水冲泡凉后即饮。

西瓜翠衣汤。西瓜洗净后切

仁丹:能清暑祛湿。主治中暑受热引起的头昏脑胀、胸中郁闷、腹痛腹泻。

十滴水:能清暑散寒。适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症。

藿香正气水:能消暑解表。适于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者。

清凉油:能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛，或因贪凉引起的腹泻。

无极丹:能清热祛暑、镇静止吐。

避瘟散:为防暑解热良药。能祛暑化浊、芳香开窍、止痛。

4.生活防暑

多喝粥助消暑。中医专家认为,夏天脾胃虚弱,饮量应该比冬天少一些，建议食量大的年轻人可采取少食多餐的方式，减轻肠胃负担。清淡、水分高又富含维生素的菜粥是很好的选择。

吃饭前来点汤。汤类含有大量的水分和钠、钾、镁等有机盐。在进餐前先喝点热汤，能够解除因饮水中枢兴奋而引起的摄食中枢的抑制,有助于促进食欲。比如冬瓜汤、萝卜汤、西红柿汤。

冬瓜排骨汤

材料:冬瓜 400 克、排骨 200 克、生姜 1 块

制法:排骨洗净后焯水去血水，捞出沥干水分；生姜洗净拍松；冬瓜带皮切厚片。将排骨、生姜加适量水,用大火烧开后,用小火煲 40 分钟，然后加入冬瓜,冬瓜熟后最后调味即可。

功效:清淡而营养,具有清热解暑、健脾利尿之功效,是大暑时节适宜的清汤。

苦瓜黄豆排骨汤

材料:黄豆 100 克，苦瓜 200 克，排骨 300 克，生姜一块

制法:先用清水浸泡黄豆半小时,生姜洗净，苦瓜去核切块,排骨斩块,焯水。把排骨、黄豆放进瓦煲,加适量清水用大火煲沸后,改用慢火再煲 1 小时左右。排骨熟透之后,加入苦瓜,半小时之后调味即可。

功效:苦瓜有清热祛暑,除烦热,肠胃湿热的功效,而黄豆营养丰富,有“植物肉”之称,亦有健脾宽中,润燥消水的功效。

5.食补消暑

暑天宜清补:夏天的饮食应该以清补、健脾、祛暑化湿为原则,应该选择具有清淡滋阴功效的食物,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)、薏米等。

注意补充维生素:高温季节,人体新陈代谢加快，容易缺乏各种维生素。此时,可以选择性地定量补充一些维生素，最好是食物补充，可以选择一些富含维生素和钙的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等,也可以饮用一些果汁。

别忘补盐补钾:夏天出汗多,体内丧失的盐分就比较多。所以要注意多吃些咸味的食物，以补充体内所失盐分，达到身体所需的平衡。此外,出汗多也会导致体内的钾离子丧失过多，具体的症状是人体倦怠无力、食欲不振等。新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，因此可以酌情有控制地吃一些草莓、杏子、荔枝、桃、李等水果，而蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也很丰富。茶叶中含有比较多的钾,夏天的时候多喝茶,既可以消暑,又能补钾,可谓一举两得。

6.消暑排行榜:

最佳消暑食品:绿豆;

最佳消暑药物:荷叶;

最佳消暑水果:西瓜;

最佳消暑蔬菜:苦瓜;

最佳营养肉食:鸭肉;

最佳调味品:姜醋;

最佳消暑饮料:热茶;

最佳降温方法:摇扇;

最佳保健措施:午睡;

最佳消暑运动:游泳。

编辑补充

夏天怎么过? 编辑建议: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。多喝水,少喝冰镇饮料。吃辛辣食物，加速血液循环,导致大量出汗,有助于降低体温。喝菊花茶,菊花茶能够降温清脑。

温水冲澡。因为凉水澡后会产更多的热量以弥补冲澡时失去的热量。

如果你有地下室,最好在每天太阳最毒的时候躲在里面，一般情况下地下室的温度都会比高层楼房温度低 10℃到 15℃。

放慢动作。避免剧烈活动,剧烈活动将激活身体能量，增加内部温度。

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。

一有机会就闭上眼睛,小睡一会儿,这样也能降低身体温度。

频繁洗手。每隔几个小时把手腕放在自来水龙头下冲五秒,或者把手放在凉水盆里浸一会儿。手腕是动脉血液流过的地方,这样做可以降低血液温度。



网上吹风

河西开发区金海大道何时通

青庐芳邻:金海大道春节后就开始修路,修修停停,现在都大半年了,主道和两边的人行道挖了又挖,路边的土堆了老高,行人和车辆都难以通行。这样的修路速度什么时候才能通行呢?请有关部门加大督促力度！

五一广场环境真差

郭国:清晨醒来,带着美好心情走出家门,来到五一广场。还没踏上台阶,一股酸臭的味道扑面而来,拾阶而上,满地是被抛弃的各种垃圾。在这样的环境下晨练,实在扫兴。希望有关部门能关注一下。

(以上内容摘自中华龙都网龙都社区、市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)



网络直通

毕业生求婚视频走红网络

网友评价“看几次哭几次”

近日,各大社交网站上“高校毕业晚会视频片段”纷纷置顶。其中,不少节目获得了极高点击率和网友追捧。在上海交大毕业晚会现场,屏幕开始播放一段 PPT 文件,在温馨钢琴曲《卡农》的衬托下,主人公小张细腻感性地为每张照片解说背景。当着所有交大兄弟姐妹的面,向自己的女朋友求婚。与此同时,女主角小婷被请上台来,沉浸在巨大惊喜和幸福中的小婷感动得泣不成声。面对单膝跪地求婚的男友,她点头应许婚约,两人相拥热吻。全场同学一齐挥舞手机,以屏幕作为荧光棒,见证两人的坚贞爱情。这段视频刚传到某网站 10 天,就被点击了 56 万余次,获得上千条评价。“看几次哭几次”,一位网友煽情地说。

超六成网友认为整容风行由社会压力导致

近日,关于整容美女的新闻层出不穷。7 月 10 日又有“四川德阳女孩将用于买房的 18 万元全部投入整容,最后因整容上瘾不得不求助于专家”的新闻,整容的话题再次被推到了风口浪尖。对此,某网站在网友中间做相关调查,结果显示,65%的网友承认社会过分看重外表(尤其是找工作)是造成整容风行的主要原因;也有一部分网友认为整容行业发达是由于人们追逐潮流,又对自身不自信而导致的。

网友总结内地荧屏每逢暑假必重播电视剧

最近,有网友发现,一些耳熟能详的影视作品再次纷纷登台,准时出现在暑期档的电视节目单上,被网友总结为“每逢暑假就会重播的电视剧”,其中《西游记》、《新白娘子传奇》、《家有儿女》等均榜上有名,引起了不少网友共鸣。有网友感叹“看腻了,应该换换口味”。

对于重播的理由,网友也有一番大概的猜测。有网友称“电视剧一般都是电视台自己制作或者花大价钱买进的，所以大部分电视剧一般都会重播很多次”。也有网友认为“像《西游记》这些经典需要让每一代人都看到”。

82 岁“担忧爷”爆红网络

车贴标语警示酒驾

近日,网友拍摄的一组照片走红网络。照片的主角是一位胡子花白的老大爷,白衬衣、背带裤、牛仔帽、墨镜,老大爷十足的潮人打扮。让网友感兴趣的是,老大爷骑的电动三轮车上贴着搞笑的标语——你酒驾,爷担忧。老爷子说,他在车后贴上“你酒驾,爷担忧”的标语,是想提醒身后开车的人不要酒后驾车，因为他的电动三轮车曾被酒驾的人开车追过尾。他还想提醒自己的孙子辈们不要酒后驾车,平时口头说着老被他们认为是唠唠叨叨,“贴上标语效果会比较好，既醒目又能起到警示作用”。老爷子的照片在西部网等各大论坛流传,网友尊称他为“担忧爷”。有网友说,老人的车贴虽然幽默搞笑,可是细细看来,却有几分沁人心脾的悲凉。

(本栏编辑摘编自网络)



网眼看周口

2010 中国淮阳荷花节将于本月 18 日开幕	
湿地中国网	2010-7-11 20:23
商水:全民创业激活县域经济 农民找到致富路子	
新华网	2010-7-11 06:58
周口中院履行十件实事承诺司法救助暖人心	
中国法院网	2010-7-10 09:07
周口:10 万多亩杨树遭食叶害虫威胁 直升机灭虫治病	
中国园林网	2010-7-6 10:04
周口市食品药品监督管理局扎实开展“学校食品安全推进年”活动	
国家食品药品监督管理局	2010-7-8 16:38
淮阳投资 1650 万元保障农村饮水安全	
河南文化产业网	2010-7-9 15:20
鱼苗成为淮阳龙湖的“保洁员” 净化龙湖水扮靓荷花节	
河南文化产业网	2010-7-9 15:03
河南商水县挖出一堆手雷 警方集中销毁	
中国新闻网	2010-7-8 08:08
项城市召开政务公开推进会	
河南商务之窗	2010-7-8 16:38
我市举行“五五”普法法制书画作品展	
博宝网	2010-7-8 21:05
河南周口大广高速公路沿线乡村放映普法电影	
中国新闻网河南新闻	2010-7-7 15:05
(7 月 7 日至 7 月 13 日百度搜索收录有关周口热点新闻)	

画说周口



老舍画报



zkzjz 摄



深海飞鱼 摄



我独钓寒江 摄