

迎战三伏天



未来10天迎今年最强高温天

三伏天来了,一张图告诉你如何防中暑

中暑是指在高温环境下,人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍,高温作业和夏季高发

在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中,人体会出现散热障碍,导致体内热量蓄积,发生中暑

过劳、睡眠不足、工作强度大是主要诱因,老人、儿童及有基础性慢性病患者易发

根据中暑的症状可分为先兆、轻度和重症中暑三类

先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症状

除以上症状外,轻度中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38℃以上,也可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等

重症中暑除轻度中暑表现外,还有痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克,严重的会引起死亡

发生中暑要及时降温、休息和补水,重症患者应及时就医

可饮用淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等进行补水,同时服用仁丹、十滴水或藿香正气散等防暑降温药物

对于出现脱水、循环衰竭、痉挛、高热等症状的重症中暑病人应及时送到医院进行急救处理,救治重点是降低体温,纠正体内水、电解质紊乱和酸中毒,积极防治休克及肺水肿

遵守高温作业规程,避免长时间滞留于高温、高湿、密闭环境中

应保证足量饮水,每天1.2-1.5升,不能等渴了再喝,大量出汗后应适量饮用盐水

注意劳逸结合,加强体育锻炼,增加身体的环境适应能力,可减少中暑的发生

高温天气如何预防中暑

本报讯“三伏天,晒冒油。”今日,我国将迎来“高温、高湿、高热”的“三伏天”。今年以来最强高温天来袭,热浪高温将覆盖1/3的国土。专家提醒,伏天期间,天气炎热,公众尤须注意防中暑。

郑报融媒记者 邢进 谷长乐

我国中东部将迎今年以来最强高温天气

中央气象台10日发布天气预报称,预计未来一周,华北、黄淮、西北等多地将持续遭高温炙烤;由于气温高再加上降雨导致湿度加大,10日后江南大部、华南东部将出现持续性高温闷热天气。

近期我国北方天气的“主角”高温,今后10天将扩展到整个中东部地区——伴随南方地区强降雨过程的暂时休整,中东部地区将迎来今年以来最强的一次高温天气过程。

据中央气象台监测,10日河北南部、山西中南部、陕西中部、新疆中南部等地最高气温有40℃~42℃,新疆吐鲁番达47℃~49℃。新疆、宁夏、甘肃、陕西、四川等地有31个县市区日最高气温突破历史极值。

郑州120两天接诊2名疑似中暑病人

据郑州市紧急医疗救援中心统计,7月8日8点至7月10日8点共接诊26名晕倒待查病人,其中2人疑似中暑。

郑州市第二人民医院急诊科主任杨茜说,中暑最严重的就是热射病,典型表现为高热、无汗、意识障碍,多器官功能障碍综合征。

热射病是指在高温同时伴高湿的天气情况下,人体体温调节功能失调,皮肤散热功能下降,体内热量过度积蓄无法正常释放,热量集聚在脏器及肌肉组织,导致汗不出来,从而引发神经器官受损等,严重者会导致呼吸衰竭甚至危及生命。

(高温报道请继续阅读全文A04、A05、A06)

带上“护照”去旅行 旅游不用买门票

《行游护照》简介及使用方法:

1.自驾游护照,面向全国车主,集景区门票优惠、住宿优惠等于一身。采用“一车一照”,即每本“行游天下自驾游护照”对应一个行驶证,9座以下非营运车型(随行人不超过8人),每车限用一本,每天限用一次。护照与登记的车辆配套使用,使用时需同时出示“护照”和车辆行驶证方能有效。在相关景区游览时,持“护照”的车辆人员将享受门票免费或特惠便利服务(具体以网站公布的景区优惠细则为准)。

2.自由行护照,采用“一人一照”,即每本《自由行护照》对应一个人,一个身份证(随行人不超过5人),与登记的身份证配套使用,每人限用一本,每天限用一次。

《行游护照》的四大优势:

- 1.价格低**
仅售100元,较全国各类旅游年票、年卡、护照、套票等更优惠。
- 2.景区品味高**
签约的诸如壶口瀑布、红河谷、山西皇城相府、河南老君山、龙潭大峡谷、黛眉山世界地质公园、黄河丹峡峡谷风景区、康百万庄园、新疆天山天池等4A、5A景区众多。
- 3.服务优**
如因景区不是不可抗力造成会员不能游览时,无条件补门票差价。
- 4.景区数量多**
目前拥有会员景区3000家以上,且每月以100家加盟的速度递增合作景区数量。



诚招各县市区代理商 车办一照,全车都享用; 每车一人免票,同车出游人员享受低至5折购票优惠

纳凉 这个周六 我们相约 青天河

高温来袭,是时候启动纳凉计划了
青天河
一个到处都是水的地方,一个处处阴凉的佳地
行动,离开软塌凉饮空调屋
走进青天河
一起感受大泉湖清风拂面
带娃在观音峡6000平方嬉水广场,让孩子们暑期放飞自我
峡谷、泉水、三潭九瀑、小桥流水、茂林修竹
呼吸自然的味道,感受天然冷气房,夏季避暑
跟着走,就对了。
我们把门票都给你免了,你还想啥呢?

费用明细:

门票 70元(免免免免)
船票(往返) 90元
保险 10元
往返豪华旅游大巴 58元
(午餐自理)
合计:158元

集合地点:

①紫荆山人民会堂门口
②绿城广场青少年宫

集合时间:

7月15日(本周六)6点30

返程时间:

7月15日(本周六)17点

报名方式:

- 在郑州晚报惠生活微信公众号回复(姓名+电话+身份证号);
- 发送短信或者微信至18638670016(同微信号)(姓名+电话+身份证号)
- 直接到中原区工人路颍河路交叉口东北角郑州晚报惠生活报名

价低! 只为给我们晚报惠生活的家人们更多福利!
实惠的文山三七、宁夏中宁枸杞、花旗参、
贵州铜仁的灵芝等等货真价实的好产品