



要旅游,扫一扫,
报业旅行社为您提供
旅游咨询

达州开启高温+炙烤+流汗模式

五招教您轻松度夏



夏日炎炎,骄阳似火。打败我的不是天真,是天真热!近日达城天气开启放飞自我模式,高温+炙烤+流汗模式不断循环。平均温度达到35度以上,只要出了空调门,便与热浪撞个满怀。夏天,又称“昊天”,是北半球一年中最热的季节,在盛情如火的夏日,你是否吃也吃不好?睡也睡不好呢?出门太热怕中暑,空调吹多怕感冒!只想高声呐喊“拿什么拯救我的夏天?”那么如何舒适愉悦地度过夏天呢?如何预防中暑?如何防暑降温呢?达川区人民医院预防保健科文医生给出了降温防暑建议。

夏日饮食篇

“夏季来了很多人喜欢喝冷饮吃雪糕,图一时之快,过量使用生冷食品,反而容易引起中暑,而且夏季温度高,容易滋生细菌,一定要注意食品卫生,饮食清淡为主。”文医生向记者说到。由于夏季温度高,人体水分流失较多,需要及时补充身体所需水分。除了多喝温水以外,也可在日常食物里补充。

多吃水果蔬菜,最好是当季应季的。蔬菜和水果中的水分,是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。有利于生津止渴,解暑降温,排毒通便。如苦瓜、丝瓜、西瓜、黄瓜等。

夏日睡眠篇

炎热的天气,总是让人昏昏欲睡,精神状态不佳。在夏季,一定要保证充足的睡眠时间,养成早睡早起的作息习惯。一个好的生活习惯让你的夏天舒舒服服度过。在夏天,离不开风扇和空调这两大降温神器,但是切记不可过分贪凉。使用风扇时注意调节风向和风速,不要长时间正面吹风扇,以免引起感冒。对于空调来说,合适的温差最重要,一般室内温度与室外



温度不宜超过5度。“夏天不要为了省钱开空调把门窗紧闭,不注意室内通风,室内空气干燥,容易造成室内空气混浊,滋生细菌,在睡觉前可以用拖地的方式来增加室内湿度。”文医生向记者补充道。

夏日运动篇

在夏季运动,天气炎热,人体消耗大,大量运动会加速体内水分流失,在夏天运动一定要控制好运动强度,避免剧烈运动。人的正常心率一般在每分钟70次到90次之间,运动时会加快心率,但不宜超过120次每分钟。夏季运动以有氧运动较佳,如游泳、慢跑、骑自行车等。运动的时间段最好在下午四点以后,那时候的空气质量最佳。运动时间不宜超过1个小时。在运动后,不可马上喝冷水、洗冷水澡或进空调房内。由于运动后身体温度升高,冷水和空调房温度较低,一冷一热相互碰撞容易伤害肠胃,造成感冒。运动后可在温水中放入少量盐,以补充丢失盐分。

夏日养生篇

在夏天太阳炙烤,汗水直流的情况下,让人情绪极易烦躁、失控,稍不留神,肝火旺盛。在这个时候我们就要更加要注意养生了,首先要保持心情的愉悦,免生燥热,所谓心静自然凉就是这个道理。其次要多喝水、多吃苦味食物、保证充足蛋白质摄入。最后在夏季应尽量避免生食冷饮,辛辣食物。在闲余时间也可为自己和家人熬上一锅养生解暑粥。

夏日常备药篇

夏日由于阴晴不定的气候,湿热的空气为病菌的滋生和传播提供了良好的环境,人体的消耗增大,抵抗力下降,季节性疾病也随之而来。如风寒感冒、胃肠道疾病、蚊虫传染病等。因此在家常备一些药品显得尤为重要。夏季防中暑药品可备十滴水、藿香正气水。防蚊虫叮咬药品风油精、花露水。胃肠道疾病可用氟哌酸、黄连类等药物。

夏日高温,市民朋友们一定要防患于未然,平常多了解怎么样正确防暑降温的方法,注意饮食健康,保证良好的生活习惯,并时刻关注当地天气预报,注意气温的变化,面对持续高温的天气,一定要提前做好一切准备,与高温天气斗智斗勇,一旦发生中暑应及时对症处理。

□见习记者 钟泽廷

旅游资讯

万花源里荷满塘 避暑赏景闻芬芳

“荷叶罗裙一色裁,芙蓉向脸两边开”。唐时王昌龄笔下的《采莲曲》,如今正是眼下万花源荷花池的真实写照。7000余平方米的荷塘里,亭亭玉立的荷花竞相开放,已进入最佳观赏期。放眼望去,只见“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”,充满了诗情画意。据悉,这里是万源市最大的荷花观赏胜地,每天都吸引了众多的市民游客和摄影爱好者前来赏荷拍摄。

“这里的荷花真是太漂亮了。”7月17日凌晨5点,一群摄影爱好者便提着“长枪短炮”,趁着拂晓时光,悄悄走进了万花源荷塘,听虫鸣蛙叫,赏荷塘月色,拍婀娜莲姿。撑一把彩色油纸伞,拖着洁白的舞裙,掩映在盛开的荷花中,张女士一边玩起自拍,一边当起摄友们的模特。荷花与水仙,一同定格在唯美的镜头中。

清晨的大巴山格外空旷清新,天空微微泛着红光,万花源的一大片荷塘里,莲叶已田田,荷花开正艳。有的荷花已是安心舒展,苞蕾绽放;有的还在小心翼翼地思虑着、酝酿着,紧紧合拢的花蕾好似捧着一位美丽的小精灵。微风拂过,满池清香扑面而来,只见亭亭荷花随风舞动,千娇百媚,宛若一群婀娜多姿的少女;池中波光潋滟,田田荷叶左右盈动、互相摩挲,奏出一曲动人的水乡之歌。突然,天空洒下几丝细雨,池中涟漪荡漾,露珠下的荷花更加晶莹剔透,美不胜收。

荷花盛开,前来赏花、旅游的游客逐渐增加,万花源景区内多家农家乐生意也逐渐红火起来。“来看荷花的人很多,平常每天有200人以上,周末火爆得很,至少有600多人。”牛二队农家乐老板杨孝波说,万花源景区让当地贫困户都过上了好日子,自己一天也能接待好几桌客人。

据了解,万花源旅游景区位于万源市太平镇牛坪村,距万源市中心10公里,交通十分便利,是徐向前元帅亲自指挥的著名的“万源保卫战”玄主殿的主战场,这里有鲜明的红色文化印记。不仅如此,万花源旅游景区还是集科研种植、养殖、旅游、休闲、养生为一体的生态旅游地。景区已经建成玫瑰、紫薇、荷花等珍贵苗木基地320亩;四季花卉园450亩,油桃、枇杷、黄金梨、日本甜柿等水果采摘基地300亩,有机蔬菜种植基地10亩,让你在盛夏时节也能够尽情体验观赏、采摘的乡村野趣。林海运动探险、森林图书馆、山间民宿等相关旅游设施即将建成,将让你真正与大自然来一场亲密接触。目前,万花源旅游景区正在创建国家AAAA级旅游景区。

(陈本强 郑兴平 本报记者 李泽希)

