

提示

# 天气“热”情高涨,别让中暑缠上小宝贝!

暑期连日高温,儿童因其体温调节功能尚不完善,是中暑的高危人群。当机体在高温环境中散热受阻,导致核心体温异常升高,并引发一系列生理功能紊乱时,即发生中暑。若不及时识别和有效干预,中暑可能对儿童健康造成严重威胁,甚至危及生命。中暑的成因、表现及科学应对措施,一起来了解下。

## 中暑是什么? 身体的“小火炉”烧太旺啦

我们的身体就像一个会自动调温的小房间,平时通过出汗把多余的热量排出去,让体温保持在36℃-37℃的舒适状态,如果小朋友在高温天里跑太久、穿太多,或者喝的水不够,身体的“散热通道”就会堵车,汗水排不出去,热量越积越多,就像小房子里的火炉烧得太旺,脸蛋会红扑扑的,还会头晕、没力气,严重的时候甚至会晕倒。

## 这些“信号”要注意 可能是中暑在“敲门”

- 1.脸蛋红得像熟透的苹果,摸起来烫烫的
- 2.汗水突然变多,或者明明很热却不怎么出汗(这时候更危险哦)
- 3.无精打采,平时爱跑爱跳,突然蔫蔫地不想动
- 4.头晕、恶心,甚至说肚子不舒服
- 5.体温比平时高,可能超过38℃

## 发现中暑迹象 这几步能帮助“降温”

移:迅速让孩子脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境并移至阴凉通风的地方,比如树荫下、空调房,让身体离开“大烤箱”并解开衣服透气,让热量更容易散出去;避免将孩子单独留在车内,夏天车内升温迅速,哪怕只留5分钟,都有可能让孩子中暑昏迷,需引

起重视。

降:降温是儿童中暑急救最重要措施,可以解开衣服散热,用温水擦拭孩子额头、脖子、胳膊肘这些血管多的地方(注意不是冰水,冰水可能引发身体寒颤反而加重产热),可以使用风扇或空调辅助散热。

补:如果小朋友清醒,可以慢慢喝少量温水或电解质饮料,每次少喝,间隔10-15分钟喝一次,不要一下子喝太多而引发呕吐。

送:如果小朋友体温持续不降(超过39℃)或者出现抽搐、意识不清、面色苍白等神经系统症状,需要及时送至最近医院,途中继续温水擦拭身体降温。

## 预防儿童中暑 记牢“小妙招”

穿对衣服:给孩子选择浅色、宽松、透气的棉质衣服,避免穿着紧身和深色衣物(深色

吸热),及时更换被汗液浸湿的衣物,外出可以佩戴透气小帽子遮挡阳光。

避开暴晒时间:上午十点到下午四点太阳光最强烈,尽量让孩子在凉爽的室内玩耍,清晨或傍晚可以选择户外活动。

及时补水:无论孩子渴不渴,玩耍半小时就可以让孩子喝几口水,出汗多的时候可以适当饮用含添加剂少的电解质饮料,高温天气可以适当饮用绿豆汤或西瓜汁(冰饮料少喝,避免刺激肠胃)。

控制活动量:孩子在户外玩耍20分钟就需要赶到阴凉处歇一歇,让身体“喘口气”。

此外,目前医学尚无公认可以预防中暑的药物,家长不要给孩子服用任何“防暑药物”。夏天是小朋友吃冰淇淋、踩水花的快乐季节,只要宝宝宝妈多一份细心,做好防中暑准备,小朋友们就能舒舒服服享受阳光啦。

记住,对付“暑气怪兽”,提前预防比什么都重要!(上海发布)

# 每天靠墙蹲一蹲,只要十几分钟,好处很多!

不少人常感叹自己没时间运动,但其实只要身边有堵墙,花费几分钟,就可以做一次运动,而且还是有益血压健康的有效运动之一。

## 靠墙蹲一蹲 降压效果最好的运动之一

靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、扎马步、踮脚尖……都属于等长运动,也称为静态运动,是指肌肉收缩,而肌肉长度不改变,不产生关节运动。

2023年,《英国运动医学杂志》发表的一项研究指出,“等长运动”(平板支撑、扎马步、靠墙静

蹲)是降血压的最佳运动选择。

研究人员对1.5万余人进行了270项随机对照试验,分析发现:在降压效果方面,等长运动显著优于传统的有氧运动(跑步、走路)、高强度间歇训练(波比跳、跳绳)和抗阻训练(撸铁、俯卧撑)。

平均来看,等长训练(扎马步、靠墙静蹲、平板支撑),能降压8.24/4毫米汞柱;抗阻训练(俯卧撑、深蹲、举重等),能降压4.55/3.04毫米汞柱;有氧运动(骑车、步行、跑步等),能降压4.49/2.53毫米汞柱;高强度间歇训

练(波比跳、跳绳)能降压4.08/2.5毫米汞柱;有氧运动联合动态抗阻训练,能降压6.04/2.54毫米汞柱。从降压效果来看,靠墙蹲可能是最有效的等长运动,可使血压降低11.41/5.09毫米汞柱。

## 不仅有助降血压

### 每天蹲一蹲好处很多

“蹲”能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用。正确的蹲姿对健康有很多好处。

降低久坐危害,久坐后做下蹲动作可活动关节、帮助腰部肌肉放松,

提高平衡能力。有益心脏健康,人在下蹲的时候,心肺血流量相对充沛,可缓解动脉硬化、降低血脂,还可减少冠心病和脑卒中的发病率;下蹲还能加大胸腔和肺的活动范围,从而改善心肺功能。有助减肥塑形,下蹲运动可消耗脂肪,它是一项很好的减肥方式,特别是腰、臀部、腹部、腿部。有针对性地做下蹲锻炼,可增强膝关节稳定性和下肢肌肉力量,进而促进速度、爆发力、耐力的提升,同时给大腿和臀部塑形。帮助润滑关节,蹲姿通过下肢有规律地折叠,可以帮助锻炼关节周围组织。

## 如何正确靠墙静蹲?

靠墙静蹲时,应当背靠墙双腿呈90度向下滑到坐姿,核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大,试试降阶锻炼法:大腿与小腿夹角可保持在90-120度之间。注意两脚分开与肩宽,脚尖正向前。从上往下看,脚尖与膝盖要在一条直线上。

靠墙静蹲每天做3-5组,每次1-3分钟,或者按照自己的情况。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可,量力而为。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛,那就不适合继续做这个动作了。(央视新闻)



## 康得思「以爱之礼」定制三重礼遇,予你由心盛放

朗廷酒店集团2025浪漫庆典年度营销活动「以爱之礼」限时开启,上海虹桥康得思酒店以灵动贴心的服务和温暖自由的空间,为你打造自在真我的庆典体验,更有三重礼遇伴你无忧解锁心动时刻。

在康得思,我们以三重礼遇心动回馈,助力你的个性庆典:

- 【双倍积分·加倍甜蜜】朗廷卓逸会双倍积分,随心兑换房晚或专属礼遇;
- 【套房升级·仪式满载】婚房免费升级至套房,主题布置打造沉浸式浪漫;
- 【庆典延续·礼遇传承】下一席庆典再享八折,回门宴/宝宝宴续写新篇章。

预订有效期:2025年5月20日-2025年10月31日  
宴会举办有效期:2025年5月20日-2026年12月31日

\*活动受条款及细则约束,详询酒店婚宴团队,电话(86 21) 5263 9999 转 7829。

中国上海市闵行区申虹路333号·邮编201106  
CORDISHOTELS.COM/SHANGHAI-HONGQIAO



CORDIS  
SHANGHAI, HONGQIAO