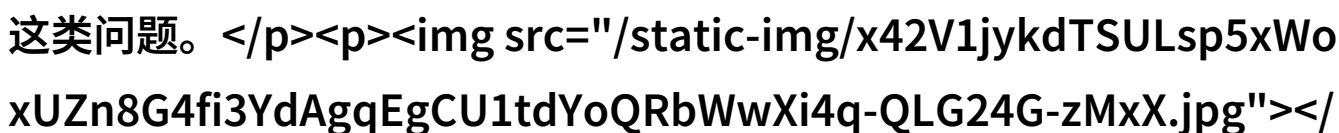


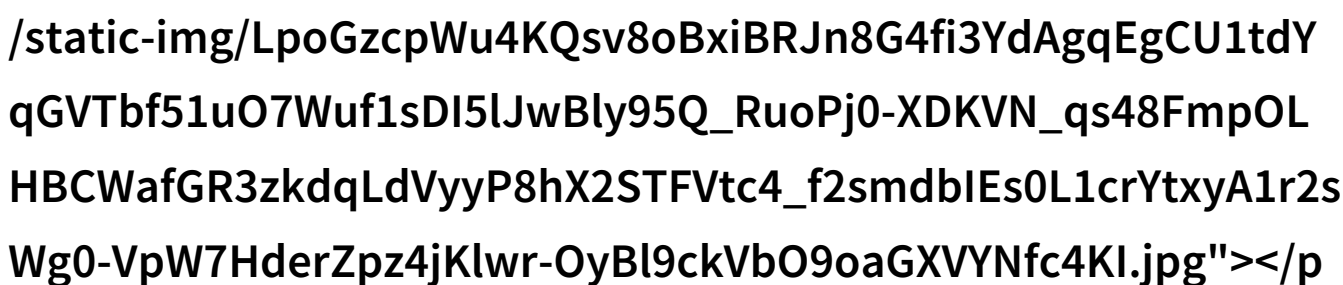
城市通勤中的健康挑战高温季节如何在地

在炎热的夏季，人们为了工作和生活而不得不每天乘坐地铁通勤。

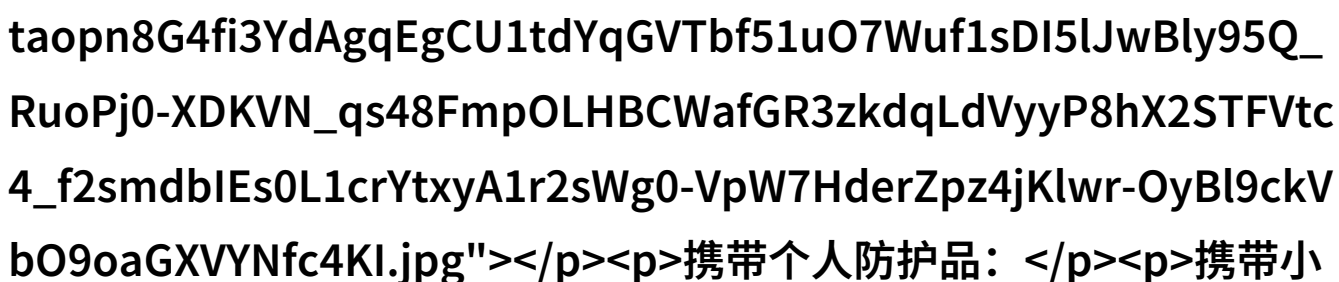
然而，这种密闭环境下长时间暴露于高温之下的情况，对身体健康构成了严重威胁。尤其是对于那些不适应高温的人来说，坐地铁车被高C（体温）怎么办？以下是一些建议，可以帮助你高温季节中更好地应对这类问题。



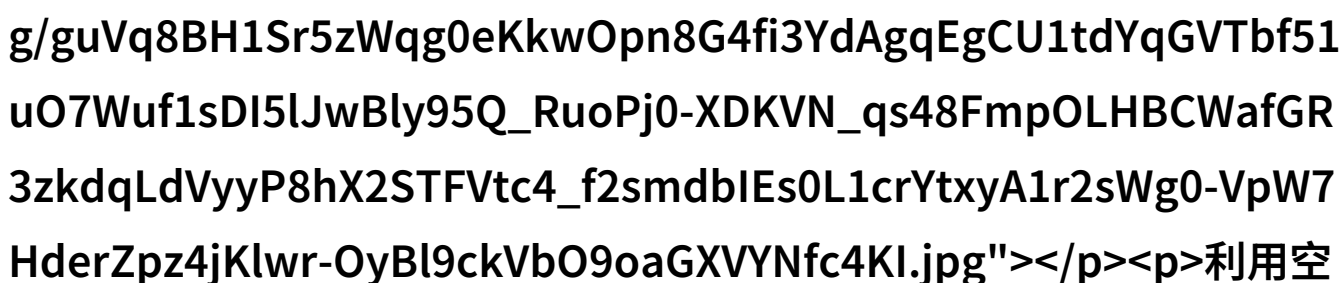
选择合适的出行时间：在早晚峰时段外出避免，因为这些时候地铁最拥挤，最容易产生热量。在空气条件较好的上午或傍晚时分出行，可以减少因人多引起的温度升高等风险。



穿着透气性强的服装：选择轻便、透气性的衣物，如棉质T恤和裤子，这样可以使汗水迅速蒸发，从而保持皮肤干燥，并有助于散热。

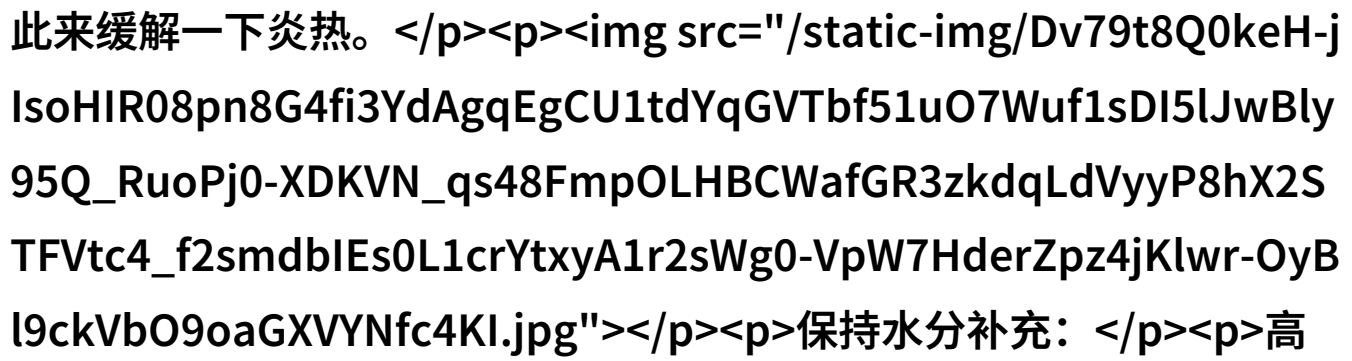


携带个人防护品：携带小型湿巾、喷雾式冷敷剂等个人防护品，在感觉过热时即刻使用，可以提供短暂的凉爽感受，有助于降低体温。



利用空调功能：地铁内通常会安装中央空调系统，但由于人流大，可

能不会全力以赴。如果感到太热，可以尽量靠近空调口吐出的冷风，以此来缓解一下炎热。



保持水分补充：高温环境下，人的身体失去水分非常快，因此要经常喝水或者携带易开启的小型饮料瓶。避免食用辛辣刺激性强的食物，它们会加剧口腔干燥的问题。

采取自我放松措施：如果感到疲劳或头晕，可尝试深呼吸法、进行简单伸展运动等方法来缓解压力。此外，如果感觉不适应及时寻求医疗帮助，不要忽视身体信号。

[下载本文pdf文件](/pdf/430765-城市通勤中的健康挑战高温季节如何在地铁中保持舒适渺渺.pdf)