

# 三伏天<sup>实用</sup>防暑指南

## 一旦中暑怎么办?

一旦有中暑症状  
应立即脱离高温环境  
转移至通风阴凉处休息



若遇他人中暑  
应让其平躺，为其扇风  
饮用解暑药物  
使用**湿毛巾冷敷、冰敷腋下、酒精擦身**  
等方式助其散热

若患者出现晕倒或昏迷  
并有不明原因的高热  
简单处理后  
应立即拨打120送医



### 遗失声明

● 不慎遗失《开户许可证》，开户名:凯里市丰球黔城小区业主委员会;核准号:J7130002339901;开户行:贵阳银行股份有限公司凯里市中博商贸城小微支行;账号:18960120540000103;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

凯里市丰球黔城小区业主委员会  
2025年8月5日

● 不慎遗失《仅销售预包装食品经营者备案信息采集表》，备案号:YB5226270003404，特声明作废。

天柱县国兴大药房  
2025年8月5日

### 健康生活小常识

- 1、大蒜中含有丰富的抗病毒成分，能增强身体的免疫力，换季时多吃些大蒜会帮你应付感冒。
- 2、饮酒时不宜吃烟熏食品，饮酒易使人体血铅含量增高，这时烟熏食品中的有机胺会诱发消化道疾病。
- 3、用餐节奏不宜太快，细嚼慢咽，让食物和唾液充分混合，让唾液里的酶充分降解，发挥唾液的抗癌功效。
- 4、将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内，放在冰箱里，可吸收鱼、肉散发出来的腥味。
- 5、想美白肌肤，应多吃蔬菜和水果，随时补充维生素C、牛奶等，长期坚持清淡饮食可淡化斑点。
- 6、洗头时，在温水中加些盐，用盐水来洗头，这样可以防止掉头发，同时也会使头发洗得更干净。
- 7、风油精治烫伤，对于小范围轻度烫伤，可将风油精直接滴敷在烫伤部位上，每隔四小时滴敷一次。
- 8、夏天“吹空调”已成为习惯，但长时间吹空调反而特别容易中暑，在办公室、家中要多喝盐开水防中暑。
- 9、女性每晚睡前喝点红酒，可以养血。每天敷一张浸过红酒的面膜纸，可改善肌肤状况。
- 10、醋水沐浴可护肤抗疲劳，户外活动后，往洗澡水中放点醋，有抗疲劳、抗过敏、止痒的效果。
- 11、白色衣服被其他衣物染了色，可将被染色处用水打湿，再涂满食盐反复轻搓，去掉染的色后用水清洗。
- 12、在海带中存在着高效的消除臭味的物质，因此，患有口臭的人，常食海带可以消除口臭。
- 13、被蚊虫叮咬后，可立即涂1至2滴氯霉素。
- 14、擦伤伤口不宜用创可贴，而应用紫药水消炎，让伤口自然暴露在空气中愈合。
- 15、芹菜富含纤维，可加快肠内食糜的排空速度，缩短有毒物质在肠内滞留时间，可预防肠癌。
- 16、赤豆粥补肾消水肿，荷叶粥解暑热、止渴解毒；冬瓜粥止渴生津降血压；银耳粥生津润肺。
- 17、牙齿美白偏方，用木瓜切片，每天擦拭牙齿2次，每次两分钟，坚持一个月，必然有效。
- 18、木质家具应用干布擦和上蜡保养，若沾上难擦的污垢，可先用布蘸牙膏擦拭，后用湿布擦。
- 19、烹制菜肴时不可用白酒代替料酒，料酒加热能与溶解脂肪产生酯化作用，增鲜提味，白酒无此作用。
- 20、挑遮阳伞，不妨撑开伞看地面上的影子，影子颜色深的好，伞面面料选涤纶的，颜色越深越好。
- 21、桃子富含多种维生素，矿物质及果酸，可缓解便秘，含铁量居水果之冠，是缺铁性贫血者的理想食物。