办最有价值的都市报

2014年7月10日
星期四
甲午年六月十四
新闻热线
62620110
中国十大
影响力都市报

市場星報

安徽出版集团 hfpg 主办　今日合肥60版　第5653期　国内统一刊号:CN34-0062　邮发代号:25-50

坝上街 环球中心
135万方世界级综合体
擎天金刚 中心重生
【坝上街环球中心】独家冠名
《变形金刚4》合肥首映礼
VIP热线 0551 6383 6666

资讯 »A02
庐州大道改造
工程明日开工

财经 »A03
江淮汽车资产重组
昨天正式获得通过

»A08
下半年中国股市六大猜想
步入牛市依然遥远　上涨区间将在2200~2400点

股市指数

上证综合指数

2038.61 ↓ −25.41 −1.23%
2014.7.9　15:03:08
开盘:2061.64
最高:2062.47
最低:2037.60
成交量:1.13亿手
成交额:971.83亿元



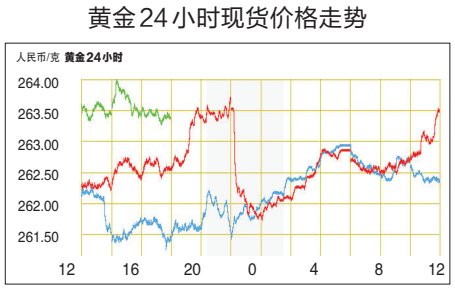
深证成份指数

7192.71 ↓ −165.62 −2.25%
2014.7.9　15:03:08
开盘:7341.17
最高:7342.32
最低:7192.71
成交量:1.48亿手
成交额:1491.26亿元



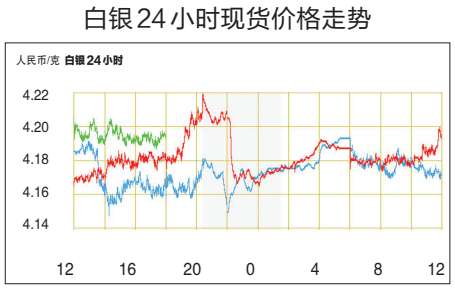
重金属价格

黄金24小时现货价格走势



2014.7.9　19:51 北京时间

白银24小时现货价格走势



2014.7.9　19:51 北京时间

温度"计"之合肥避暑攻略

虽然不是人人都有机会去青海湖体验15℃的清凉夏天,或是去新疆的喀纳斯湖看冰雪初融后泛出绿色的清新,但记者为您梳理出我们身边的避暑"圣地",虽说不那么"高大上",但也能在炎炎夏日中为你带来一丝清凉。此外,如果不想在夏天被高温相关疾病盯上,你也能从这份攻略上找到对策。现在就来看一看吧!

记者 李皖婷/文　程兆/图

【消夏场所篇】



NO.1 防空洞
乘凉指数:★★★★☆

今年夏天,合肥市滁州路防空洞照例对市民开放。不过由于防空洞内温度基本恒定在22℃左右,相对湿度大。如果要去防空洞避暑,老人和小孩最好能带件长袖衬衣,避免在里面着凉。若是存在肩周炎、骨关节等方面问题的人,一定要注意对肩膀和膝盖保暖。另外,寒气往往是从脚底跑进身体,所以建议大家进防空洞时穿袜子和单鞋。

对于喜欢去防空洞避暑纳凉的居民来说,平时不妨喝点姜汤、红糖姜茶、红花茶、桂圆、辣椒、红豆薏米粥等,以驱寒除湿。

NO.2 图书馆、书店
乘凉指数:★★★★

开放冷气的图书馆成了不少市民避暑兼"进补"的乐土。如果觉得图书馆太安静不能大声说话,书店则是另一个乘凉好去处。

不过每年夏天,图书馆、书店里的图书上总不可避免出现有污渍、水迹,甚至有脚印,打钩、画杠等现象。所以市民蹭凉切莫贪心,要学会爱惜图书才好。

NO.3 商场、超市
乘凉指数:★★★☆

酷热难耐,吃完晚饭去大超市"蹭凉"。由于超市、商场这些公共场所人流量大,长时间滞留在这些公共场所,很容易患上呼吸道疾病。另外,在冷气充足的地方停留不宜过长,避免室内外温差大引发抵抗力下降,增加感染疾病的概率。

NO.4 游泳池
乘凉指数:★★★☆

盛夏时节,游泳成了大人孩子的避暑良方。合肥市对外公共游泳池、各住宅小区配套的游泳池也应时而动,争相对外开放,人气火爆。

不过夏季游泳最重要是注意卫生安全,避免传染性疾病的传播。

此外,市民在游泳前要淋浴全身,并从浸脚消毒池进入泳池。有传染病者以及精神病患者和酗酒者,都不应该进入公共游泳池。孩子去游泳最好有会游泳的家长陪同。

NO.5 远离闹市区的公园
乘凉指数:★★★

面对高温,空调房纳凉是较为普遍的方法,不过空调给人带来舒爽同时,也带来"空调病",这是由于空气不流通,环境得不到改善而导致。

最佳的乘凉方式还是亲近自然,最幸运的就是那些居住在公园附近的人们。

【高温伤害篇】

TOP1 晒伤

暴晒后如果发现皮肤轻度发红应及时冷敷,将具有修复功能的黄瓜片、牛奶等冷藏后再敷用效果更好;如果出现晒伤面积较大、红肿疼痛严重、起大泡甚至发烧等严重情况时,则要尽早就医。

防止被晒伤,出门时建议选择涂抹SPF值在30以上、PA指数在三个加号以上的防水型防晒霜。

TOP2 中暑

在高温环境下如出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。

一旦发生中暑,要迅速转移到阴凉通风处休息,喝淡盐水、绿豆汤等含盐分的清凉饮料;可在太阳穴涂抹清凉油、风油精,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等;若体温升高,可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部,或用30%酒精擦浴直至皮肤发红;若出现重症中暑症状,要立即拨打急救电话。

TOP3 避暑

夏季人体流失水分较多,专家建议,所有饮品中数新鲜热开水冷透后饮用最解渴,也可适当饮用不太浓的绿茶等,绿豆汤也是夏季降暑补水的良品。此外,有很多凉性的瓜果蔬菜都有助于避暑。暑热天气里的最佳饮食有:茶水、冬瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜,苦味食品苦瓜、苦菜、苦丁茶等。

TOP4 中耳炎

每年夏天,儿童急性中耳炎发病都会较多,"祸因"是孩子们游泳时呛水所致。中耳炎以耳内闷胀感或堵塞感、耳痛、听力减退及耳鸣为最常见症状。如果游泳后出现以上症状应及时就诊,一旦延误很可能会转为慢性化脓性中耳炎。游泳前,家长应先给孩子清理外耳道;感冒、鼻窦炎、耳朵发炎患者暂时不宜游泳。

TOP5 心脑血管病、糖尿病

心脑血管患者安全度夏特别要注意有规律的生活,避免血压突然变化。在饮食上,要注意少吃动物性脂肪及高胆固醇高盐分食物,多吃清淡新鲜的食物。

糖尿病患者不要自己随意停药或减药,必须坚持服药,同时加强血糖监测,每天至少测4次血糖,以便及时发现血糖异常情况并调整用药量。

编辑 周卫星　美编 王雪　校对 老谢