

旅游宝典：夏季外出时应怎样预防中暑导游资格考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/634/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_634672.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634672.htm)

在夏季外出旅游时应怎样预防中暑呢？

- 1、夏季外出旅游时不宜穿黑色的或蓝色的衣服，应穿白色、浅色的或素色衣服，因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快、穿着凉爽，不易中暑。
- 2、夏季外出旅游最好戴一顶草帽，或者带上遮阳伞。编织草帽的原料多为空心的，有隔热作用。另外，草帽对阳光还有一定的遮挡作用。
- 3、夏季外出旅游时，出发时间应该早些，早晨空气新鲜，气候凉爽，到了中午就休息，下午三四点钟以后再继续进行旅游活动。
- 4、夏季高漫，出汗过多，体内盐分减少，体内的渗透压就会失去平衡，从而出现中暑。而多喝些开水或盐茶水，可以补充体内失掉的盐分，从而防暑。
- 5、在旅游途中，容易遇到多变的气候，忽冷忽热的气候最易感冒，又闷又热的天气最易中暑。因此带些防暑药物：如人丹、清凉油、万金油、风油精、十滴水、薄荷锭、霍香正气水等。

一旦发生中暑，应将病人抬到阴凉通风处躺下休息，然后给病人解开衣扣用冷水毛巾敷在病人的头部和颈部，并让病人服些人丹或十滴水。如果病人昏倒，可用手指掐压病人的人中穴或针刺双手十指指尖的十宣穴，当病人好转时再送往附近医院治疗

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。  
详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)