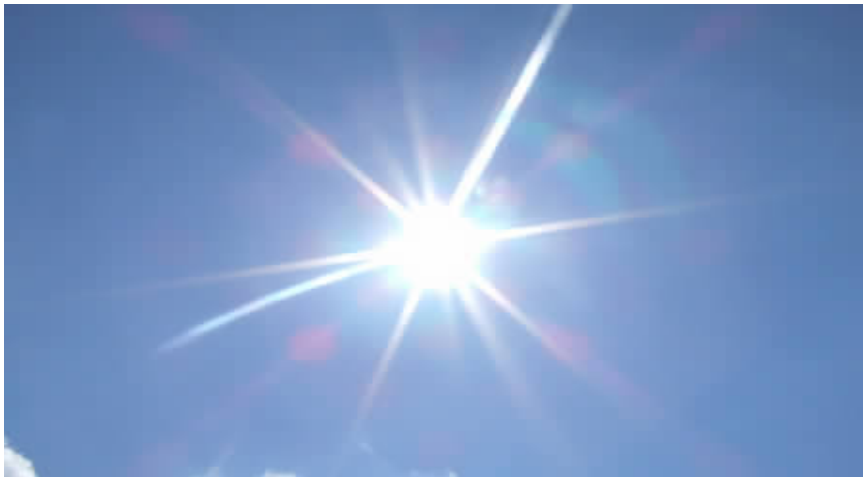


高温持续 谨防“中暑”



中央气象台近日继续发布高温橙色预警,我国多地处于35℃以上的高温天气。面对热浪来袭,“这天儿热死人了”也成了近日市民的口头禅。专家为此提醒,中暑虽然不是急性传染病,但对人体健康影响很大,重度中暑处理不及时还会影响到人的生命。

解读:中暑症状有轻重

中暑后症状是什么样?怎样才能避免像杭州那样“热死人”的事情发生?

相关专家说,中暑在临床上可分为4种类型:先兆中暑、轻度中暑、重度中暑和日射病。日射病,多为过强阳光照射头部,大量紫外线进入颅内,引起颅内温度升高(可达41℃~42℃),出现脑及脑膜水肿、充血,而发生剧烈的头痛,头晕,严重者发生抽搐昏迷,很危险。

所以在高温天气,年老体弱、有心血管疾病的老人等重点人群应重点保护,一旦出现头昏、头痛、口渴、出汗、全身疲乏、心慌等先兆中暑症状,应立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方。让病人仰卧,解开衣领,脱去或松开外套。

若衣服被汗水湿透,应更换干衣服,开电扇或开空调(应避免直接吹风),以尽快散热。同时可用湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处,有条件的话用温水擦拭全身,并进行皮肤、肌肉按摩,加速血液循环,促进散热。意识清醒的或经过降温清醒的,可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。

一旦出现高烧、昏迷抽搐等症状,则应让病人侧卧,头向后仰,保持呼吸道通畅;同时立即拨打急救电话,求助医务人员给予紧急救治。

提醒:自行用药分寒湿

相关专家提醒说,在家庭小药箱中,市民都会放些藿香正气水、十滴水、清凉油等夏季解暑药,不过用时一定要先分清自己是寒湿、还是湿热引起的中暑。

区分的方法很简单,观察舌苔即可。如果舌苔白腻,多是寒湿型中暑;如果舌苔黄腻,则

为湿热型中暑。湿热型的,可选用十滴水。不过十滴水有一定毒性,不宜多服。而寒湿导致的中暑需解表化湿,可使用藿香正气水来缓解症状。除用药外,还可以用清凉油涂抹太阳穴,或用冷毛巾进行物理降温。同时,不妨喝点西瓜汁,因为在中医眼中西瓜汁被称为天然白虎汤,是纯绿色的解暑药,可有效缓解不适。

建议:别等口渴才喝水

首先要学会正确的喝水,一是饮水莫待口渴时,口渴时表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水,此时喝水为时已晚;二是大渴勿过饮,这样喝水会使胃难以适应,造成不良后果;三是用餐前和用餐时不宜喝水,因为进餐前和进餐时喝水,会冲淡消化液,不利于食物的消化吸收;四是早晨起床时先喝一些水,可以补充一夜所消耗的水分,降低血液浓度,促进血液循环,维持体液的正常水平。

其次是饮食注意补充足够的蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶和豆类等;还要补充维生素,新鲜蔬果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含维生素C尤为丰富。最后应多吃些清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

夏季饮食宜要以温食为主。在早、晚餐时,喝点补肾消水肿的绿豆粥。健脾益气的莲子粥可解暑热、清胃润肠,止渴解毒荷叶粥,润肺止咳、养心安神的百合粥或银耳粥、黄芪粥等,也是大有好处的。

(本报综合)

印象武隆

今夏达州高温不断,何不去武隆仙女山感受“山城夏宫”的自然清爽,享受“草原露营音乐节”现场的激情澎湃!

8月2—3日,第四届“武隆(仙女山)草原露营音乐节”让音乐

回归现场!近距离聆听汪峰、林志炫、黄小琥、陈小春、信乐团……在草原、露营、音乐中开始一次真正的音乐旅行!而在清凉之外,更有不断的优惠和精彩陆续呈现!

川流不息 幸福武隆游

——享22℃清凉,纵情仙女山音乐节,你还等什么?



天生三桥之天龙桥

汪峰、林志炫等齐聚仙女山
力邀歌迷享受音乐

仙女山草原露营音乐节已进入倒计时,有了前3届的成功经验,今年的仙女山音乐节将加倍出彩,特别是演出阵容可谓星光璀璨,除了汪峰、黄小琥之外,《我是歌手》王牌唱将林志炫、港台人气歌手陈小春、“摇滚斗士”信乐团等一线歌手均将现场献唱,让一首首脍炙人口的金曲回归现场,回归自然。

音乐节进入最后售票阶段
各方面准备齐备

7月25日起,演唱会门票已进入正式售

票期,价格略有提升,单场价格158元/人,两场为268元/人(均包含了仙女山景区门票)。售票将持续到8月1日。武隆喀斯特公司预计,8月2、3日两天,现场歌迷将会达到数万人,场面将是相当火爆激情。

目前,据“武隆(仙女山)草原露营音乐节”主办方之一的武隆景区透露,景区已做好各方面准备。音乐节两日,游客可选择武隆县城、仙女镇、仙女山景区酒店及农家乐住宿,仙女山景区内还将提供2000顶帐篷出租;在露营区内,已提前做好防雨、排水、防虫措施,搭建了生活用水管道、临时卫生间以及夜晚灯光设施,为游客提供各种便捷服务;另外,景区内设立了停车位及临时停车位约5000个。

购票途径很多,可以在武隆旅游网(www.wlkt.com)和大麦网(www.damai.cn)等网上订票,也可以到仙女山公园门口直接购票进入。

悠然避暑 饱览武隆群景

武隆仙女山,犹如碧玉翡翠般的辽阔高山草原。站在仙女山草原,看野花似锦,牛羊满地,如画般美丽。在这仙境般的世界

里,迎风放飞风筝、骑上骏马奔腾驰骋、夜晚在帐篷下数星星……

天生三桥,以其“三山夹两桥”称奇于世。夏季,桥体溶洞四伏,水帘高悬,小桥涓涓流水,充满绿意,让你不禁爱上这里的清凉!

地下艺术宫殿——芙蓉洞,70多种次生化学沉积物所构成的丰富景观,辉煌壮丽,玲珑剔透。

还有可探听地球心跳——龙水峡地缝景区和充满魅力的芙蓉江,有蝴蝶谷、朱子溪等景色带你欢乐畅游,引你入胜!

千万好礼大发送 优惠全川发放

1、四川籍自驾车散客凭本人身份证持武隆旅游代金卡在武隆仙女山镇游客接待中心同时购买2个以上景区门票(天生三桥、龙水峡地缝、印象武隆三选二),可抵扣50元现金。

2、凡粘贴“川流不息,幸福武隆游”车站的四川籍车辆,每车即可享受免二人武隆仙女山景区门票的优惠。

3、6月20日—9月30日,凡购买印象武隆门票即可免费游览仙女山景区。同时,应届高考生凭准考证,购买《印象武隆》普通席门票(仅需130元/人(原价238元);凭大学录取通知书还可免费观看《印象武隆》。

(领取地点:报社314办公室;咨询电话:13981485533)

【旅游小贴士】

自驾线路为:达渝高速—重庆内环—往界石\南川方向上渝湘高速,到武隆下道。360km

景区官网:www.wlkt.com

景区新浪微博:weibo.com/wulong-dream;

景区咨询:028-85293648



仙女山—帐篷露营



芙蓉江索道

吃喝玩乐 导航站

诚信经营 消费指南

刊登条件:诚信经营,具有特色,卫生环境好。刊登范围:餐饮、娱乐、茶楼、美容美发、旅游、汽车、服饰等休闲业。收费:1.5x4.5厘米,80元/期;3x4.5厘米,160元/期。(960元:大格刊登半月,小格刊登1月。)每周一、三、五见报(不含租售、招聘、转让信息)。联系电话:2377273 2377187 2391997

没有最好 只有更好

原凤凰山 山顶石盘鸡 重出江湖,现名——

石盘鲜椒鸡

欢迎新老顾客光临

地址:通川区张家湾(原怡景湾旁)
电话:18982862833 2291388

南门口重庆周渔府鱼火锅

菜品(鱼)价格不变

酒水饮料长期免费 任你喝!

电话:2101698 地址:南门口滨江茗苑二楼

风味独特 别具一格

巴山牧哥

七周年庆:7月15日—8月1日

吃一锅 送一锅

电话:8154848 地址:南外利通花园下行30米