

科学防护助力考生从容应考

中考考前防暑篇

中考临近，考生要提前做好防暑措施，避免因身体不适影响考试。为此，柳报大健康特邀市柳铁中心医院急诊医学科副主任覃碧云从衣食住行等方面给出科学建议，为考生筑牢考前防暑安全网。

防暑准备：从细节入手筑牢防护网

（一）衣物选择：以透气轻便为首要原则

材质：优先选择棉麻、纯棉等透气吸汗面料，避免化纤材质衣物排汗不畅导致身体闷热。

颜色：以白色、浅蓝色等浅色衣物为主，其反光性强，可减少热量吸收，比穿深色衣物更利于保持体表凉爽。

款式：尽量选择宽松版型，如短袖衬衫、运动短裤，确保皮肤与空气充分接触，促进散热。

（二）随身物品：防暑装备不能少

防暑药品：可备藿香正气软胶囊（不含酒精）、人丹等药品，避免因传统藿香正气水含有酒精成分而影响状态；风油精可涂抹于太阳穴提神，但应注意避开口腔、眼睛等黏膜部位。

遮阳装备：折叠伞、宽檐遮阳帽必不可少，尤其从家到考场途中，可减少阳光直射头部引发的头晕。

补水物资：携带常温白开水、淡盐水或运动饮料，少量多次补充水分与电解质；避免含糖饮料，以防越喝越渴。

其他物品：湿毛巾、冰凉贴可物理降温，备用衣物则能在出汗后及时更换，避免着凉。

紧急应对：中暑自救与互助指南

（一）考生自救三步法

迅速转移：发现头晕、恶心等症状，立即到树荫、商场门口等阴凉通风处，避免继续暴晒。

散热补水：解开领口、袖口，用湿毛巾擦拭脖颈、手腕；少量多次饮用常温水，感觉恶心时可小口抿服。

适度休息：保持坐姿或躺姿，若携带防暑药品，按说明书服用，待症状缓解后再决定是否继续赴考。

（二）同行人员应急措施

协助考生转移至室内，用毛巾包裹冰矿泉水瓶冷敷额头、腋下；若考生出现昏迷、抽搐，立即拨打120，同时向考点工作人员报备。

饮食调理：科学膳食助消暑

（一）饮食原则：清淡补水双兼顾

减少油炸、辛辣食物，避免加重肠胃负担；多吃西瓜、黄瓜等含水量超90%的蔬果，冬瓜、香蕉可补充钾元素，预防电解质流失。

（二）推荐消暑食谱

饮品：绿豆汤（放凉饮用）、无添加酸梅汤、淡盐水，可快速补水补盐；

菜品：苦瓜炒蛋、丝瓜汤清热解暑，清蒸鱼、水煮虾富含优质蛋白，搭配番茄生菜沙拉，清爽又营养。

（三）饮食禁忌

忌高糖高油：炸鸡、蛋糕等易引发身体燥热，还可能导致消化不良；

避免生冷刺激：生鱼片、冰淇淋等容易导致肠胃不适，海鲜类食材在高温下易变质，必须彻底煮熟。

作息管理：合理休息增强抗暑能力

（一）夜间睡眠：凉爽环境促进深度睡眠

覃碧云建议，睡觉时空调温度可调至26℃~28℃，避免直吹，盖上薄被确保腹部不受凉；若无空调可将风扇对着墙壁吹，或在房间里放置凉水降温，23:00前入睡，保证7~8小时充足睡眠。

（二）午休技巧：30分钟恢复精力

建议12:30~13:30时段午休30分钟，避免趴睡压迫胸腔，可躺卧或垫靠枕；醒来后用湿毛巾擦脸，喝温水提神。

（三）赴考时间规划

提前15~20分钟出门，避开高温时段；考前一周停止高强度运动，改为散步或瑜伽，减少身体产热。

覃碧云提醒，考生须密切关注身体信号，若出现持续头晕、乏力等症状，应及时告知家长或老师。做好防暑措施，帮助考生卸下心理负担，让身体保持最佳状态，以从容不迫的心态迎接中考。

全媒体记者 庄子莹



健康护航
中考



亲子健步走活动现场。（资料图片）

夏日的风拂过树梢，阳光正好。你是否在为周末去哪遛娃犯愁？或是想找个地方，让孩子玩得尽兴，自己也能放松心情？如果能寓教于乐，把健康好礼带回家，岂不更好？由

柳州市卫生健康委员会、柳州市融媒体中心联合主办，广州市妇女儿童医疗中心柳州医院、柳州市妇幼保健院联合冠名的第二届“大手拉小手 亲子健步走”活动，将于6月28日

（周六）上午在柳州园博园举行，助力更多家庭乐享亲子时光，共赴活力之约。

据介绍，本次活动以“一大一小”两人组队健步走的形式开展，活动路程约2.8公里，途经柳州园博园内14个城市地标园与国际友谊园，共设4个打卡点。

徒步期间，活动参与者可在沿途参与健康游戏、互动打卡等，还可品尝健康养生点心、茶饮，完成任务集齐4枚打卡印章即可领取一份荣誉证书，让孩子在挑战中收获成长记忆。此外，广州市妇女儿童医疗中心柳州医院与柳州市妇幼保健院专家团队为赛事全程护航，现场教授八段锦热身运动，并在起（终）点设置健康义诊区，为亲子健康提供专业保障。

自6月17日活动报名通道开启以来，许多市民第一时间

进行报名。由于目前报名人数已超出限额，报名通道已关闭。报名成功与否，请以柳报大健康工作人员电话（13977219936）通知为准。成功报名的家庭，可免费领取一份徒步装备包（含2瓶水、2件衣服、2张飞尚游泳健身卡）。

据悉，本次活动由安利（中国）日用品有限公司特别赞助；柳州市园博园管理处、柳州市群众艺术馆、柳州市青少年宫、柳州科技馆、柳州市图书馆、柳州市妇女儿童发展中心、柳州市书法家协会、广西迅飞编程研究院、飞尚游泳健身会所（彰泰红店）、迪卡侬

（上海）体育用品有限公司柳州河东分公司等单位协办。

主办方提醒，活动参与者需确保身体健康，具备一定体能、经验、意志，有集体协作意识，乐于助人，热心环保。活动当天建议穿轻便徒步鞋、自备少量高能量食品，按照指定路线行进并服从现场工作人员指挥。若不能完成全程健步走，中途必须自行选择适合地点退出，同时应告知主办方（联系电话13977219936），并注意安全。

全媒体记者 庄子莹



柳报大健康

您拥抱健康 我真诚服务



传递希望 挽救生命

我市成功举办2025年世界献血者日健步走活动



在指定地点完成打卡。（由广西血液中心供图）

日报消息（全媒体记者庄子莹）6月14日上午，由柳州市卫生健康委员会、广西血液中心、柳州市红十字会联合主办的“献血传递希望 携手挽救生命”2025年世界献血者日健步走活动暨2022—2023年度全国无偿献血表扬会在三门江国家森林公园举行。400余名无偿献血者、造血干细胞捐献者及志愿者齐聚一堂，以健步走形式传递生命的希望。

当天，柳州分会场通过视频直播与南宁主会场无缝衔接，同步参与2025年世界献血者日公益热血跑主题活动暨自治区无偿献血宣传员聘任仪式。

主办方还对入围“2022—2023年度全国无偿献血表彰人员”进行了表扬。柳州铁道职业技术学院入围“全国无偿献血促

进奖单位奖”，张文秀、黄济英、覃文存等60余名个人分别入围志愿服务奖、造血干细胞特别奖、无偿献血奉献奖（金/银/铜奖）及终身荣誉奖。“每一份热血都凝聚着生命的希望，每一次奉献都闪耀着人性的光辉。让我们携手并肩，让更多需要帮助的生命在爱的接力中重获新生！再次向无私奉献的爱心人士致以崇高敬意，呼吁社会各界持续支持无偿献血事业。”广西血液中心党总支书记、主任韦少俊表示。

随后，健步走队伍从三门江国家森林公园门口出发，沿着3.5公里的生态步道前行。秉持“我健康、我献血、我快乐”的理念，参与者们迈着稳健的步伐，成为青山绿水间一道亮丽的风景线。

此次活动创新融合体育精神与公益理念，将传统表扬仪式与户外健步走相结合。参与者沿途可进行“献血知识问答”“打卡祝福墙”等趣味科普活动，从中了解无偿献血政策、破除认知误区。

国家卫生健康委最新数据显示，自《中华人民共和国献血法》颁布实施以来，我国全面建立起无偿献血制度，血液管理法治体系日益完善，无偿献血实现质的飞跃，全国千人口献血率达到11.4，血液安全总体水平位居全球前列。当健康生活与无私奉献同频共振，当个人善举汇聚成城市温度，柳州正以实际行动诠释着大爱无疆的精神内涵，为点亮“生命之光”注入源源不断的正能量。

夏季溺水事故进入高发期

专家提示科学防范与急救要点

当柳江岸边蝉鸣渐起，戏水纳凉成为柳州人消暑的选择，而夏季预防溺水，增强安全防范意识尤为重要，从儿童到成人，从预防到急救，科学认知与行动缺一不可。6月17日，记者就此采访了市人民医院急诊医学科主任甘涛。

暑期到来，溺水事件频发，且多发生在非正规游泳场所。甘涛介绍，儿童和青少年应远离三类高风险区域：第一是自然水域的河道、水库、山塘等地，河滩在汛期易成为隐

形陷阱，表面看似浅滩，实际可能暗藏深沟或淤泥，一脚踩进去很难拔出来；第二要注意城市内涝形成的积水坑，以及地下通道、施工工地积水区；第三要警惕并盖缺失的下水道口等危险区域。“家长带孩子去正规泳池游泳，应保持‘一臂距离’监护，否则儿童呛水时，可能因喉部痉挛无法呼吸，错过施救时机。”甘涛说。

针对成年人，甘涛特别提醒应确保户外作业与驾车安全：汛期在水库下游、河道周边进行劳作时，须警惕突发山洪；驾车经过隧道、涵洞等低洼路段，当积水深度超过车轮一半时，应立即弃车逃生。

“发现溺水者时，首先要确保自身安全再进行救援。”甘涛表示，科学救援要记住三步。第一步，呼叫并寻找工具。立即拨打120并向周边群众呼救，同时寻找救生圈、长竹竿、捆扎的空塑料瓶等物品抛给溺水者。第二步，黄金4分钟急救。将溺水者救上岸后，先拍打其双肩判断是否有

意识，观察胸部起伏5~10秒。若溺水者无意识、无呼吸，必须立即实施心肺复苏：清除口中异物，进行5次人工呼吸，随后以每分钟100~120次的频率、5~6厘米的深度实施胸外按压，按照“30次按压+2次通气”进行循环操作。第三步，送医排查隐患。即使溺水者看起来意识清醒，也须

就医检查。“呛水可能引发吸入性肺炎或内脏损伤，24小时内都不能放松警惕。”甘涛提醒。

生命没有重来的机会。因此，掌握正确的急救知识和技能至关重要。在面对溺水等紧急情况时，迅速、准确地采取行动，往往能够挽救宝贵的生命。

全媒体记者 庄子莹

关注身边的安全 · 预防溺水