

运动防身术·**防暑篇**

# 夏日炎炎出门动动几点要注意 防蚊防蛇防中暑 还有像漆树这样的花草草千万不能碰



漆树

立夏已过,酷暑模式即将开启,在户外挥汗如雨锻炼的时候也得格外小心一些。按照杭州的一句老话,天气热了,蛇虫八脚都出来了,不知道什么时候会冷不丁地咬你一口。还有那该死的蚊子,简直就是嗜血如命啊!

在户外运动,特别是在杭州的群山里运动,应该如何规避这些问题,碰到了又应该如何处理?一些把杭州群山当自家后院的运动达人,给出了他们自己的私分享。当然,比起应急处理,最重要的还是防患于未然。以后去户外运动,大家都得长个心眼。

## 过敏

诱因:蚊子、毛毛虫、野蜂、漆树……

过敏的诱因有很多种,最常见的当然是被虫子叮咬引发的皮肤过敏。其中最最常见的,当然是蚊子,没被蚊子叮过的人,估计全杭州都找不到一个。别以为被蚊子咬一口是小事,搞不好也会危及生命。去年夏天,一个30岁男子在江苏昆山被蚊子咬了,结果引发面部肿胀,还出现了发烧的症状,一度被医院下了病危通知书。除了蚊子,还有蜱虫等虫子,它们的危害性也是相当大的。

夏天花粉已经渐渐少了,但一些植物还得留意尽量不要碰。快报的越野达人朱文科就曾经在山上碰到过漆树,结果引发了严重的皮肤过敏,抓痒的手如果碰到其他地方的皮肤,那里也会被传染。“那酸爽只有自己知道。”回忆起那段过敏的日子,朱文科现在还有点后怕,“那个时候真想把自己的双手给绑起来。”别小看这种过敏,一旦染上甩都甩不掉。

预防方式:

对付蚊虫,首选当然是把自己包得严实一点,露在外面的皮肤尽量少一点,不要穿短袖短裤上山。手掌、脖子和脸部最好涂上驱蚊水。停下来休息的时候,不要安静地坐着,多动手脚。

对于漆树等植物,上山前先向其他有经验的人了解一下,或上网查查那些会引发过敏的植物的样子,以免误伤自己。因为按照朱文科的介绍,目前还有治疗漆树引发过敏的良药。

处理方式:

蚊虫叮咬方面,大家可以准备一些花露水、白花油或风油精之类的,万一被咬了可以涂一下。但是如果碰到漆树,大家还是尽快下山去医院看一下,像朱文科上次碰到了就去医院打了抗过敏针,还配了止痒口服药和外用消炎药水,这样也花了一周才恢复。



## 中暑

诱因:高温、暴晒、高强度运动……

夏天气温高,在户外呆的时间过长,一不小心就会中暑。在户外长时间的运动中,如果出现口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱、恶心及呕吐,心悸、脸色干红或苍白,注意力涣散,动作不协调,体温正常或升高等症状,那十有八九就是中暑了。重症中暑会引发身体痉挛、器官衰竭和热射病,这是要命的。

预防方式:

如何事先预防中暑,中了暑又该怎么办?

“其实防止中暑也不难,第一就是不要选择特别热的天气出去运动。如果真的高温特别高,或者是当天高温的时间,还是建议大家不要在这段时间去户外运动。”在群山里攀爬多年的杭州市登山协会秘书长李鑫泉提醒说,大家需要带足够多的水,要准备好防晒的帽子和中暑药(如藿香正气水或丸),不过最重要的还是量力而行,“如果觉得身体不舒服,就千万不要勉强,该停下来的时候还是得停下来。”

处理方式:

如果真的中了暑,患者需要赶紧吃几颗藿香正气丸(或水),并找阴凉处,背靠休息一下,让自然风吹一吹。可以把衣服打开,让胸口更好地吹到风,慢慢地喝点水。旁边同行的人切记不要站在他的身边挡住风,这样反而会帮倒忙。另外,千万不能用冰水直接给中暑的人降温,还是要喝常温的水,慢慢喝。如果觉得缓过劲来了,也要尽快撤下去,不能继续在大太阳下运动了。



## 意外伤害

诱因:蛇、野猪夹、野狗……

高温来了,蛇也来了。很多经常爬山的人都在山里碰到过蛇,虽然被咬的人不多,但毕竟有一定的危险,大家还是尽量不要去蛇出没的地方。另外野狗野猪等动物也得提防着点,还有野猪夹要特别当心。

预防方式:

首先不要去走潮湿或者草长得比较多的野路,尽量还是走大路。另外可以带一根登山杖或者手杖,打草惊蛇这个成语还是非常有用的。在你的随行小药包里也要备上防蛇药,随时出状况可用。不过切记,看到蛇不要上去就把它打死,很多时候你去攻击它反而更危险,正常情况下能不惹就别惹。

处理方式:

如果被蛇咬了怎么办?首先不能太紧张。但把毒液吸出来,或用手割开伤口放血等老方法最好不要用,应该一边用矿泉水冲洗伤口,一边用手尽量把毒液挤出体外,并立即吃下蛇药。然后用布条绑住伤口上方,尽量让毒液不会回流到体内。当被蛇咬了之后,随行的同伴尽量要把蛇打死,然后可以带着蛇的尸体一起去医院,以方便医生尽快对症下药。进行简单处理后要及时下撤,同伴也尽量把伤者背去医院,尽量不要让受伤者再次剧烈运动,加剧血液循环。

