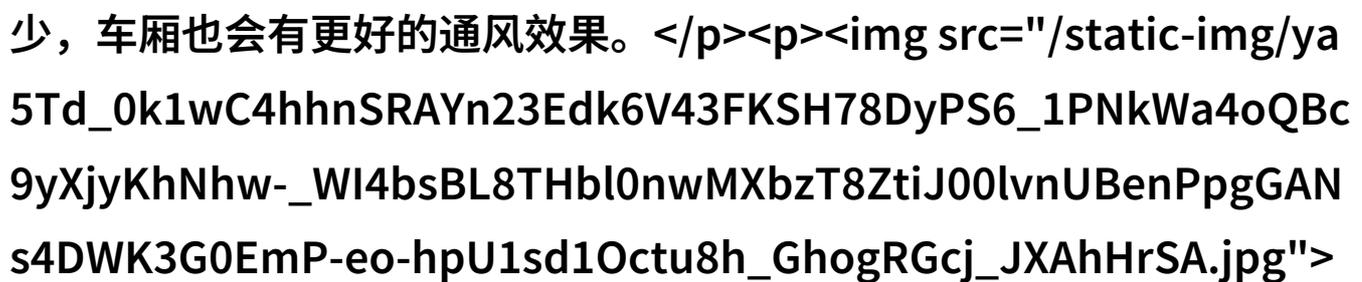


# 高温下乘坐地铁的应对策略

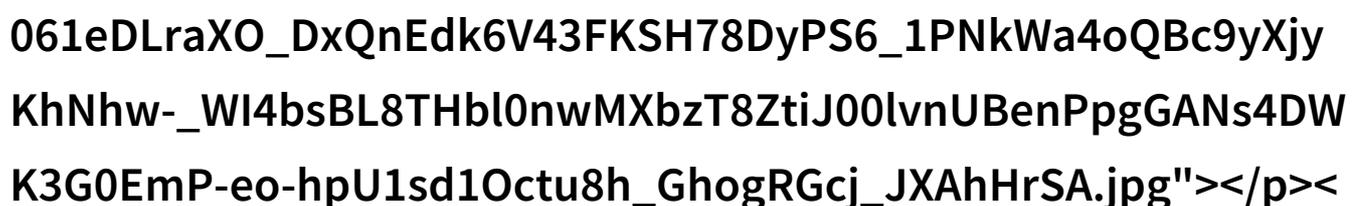
在炎热的夏季，城市的地铁车厢内往往是最为闷热的地方。面对高温环境，如何让自己在坐地铁时保持舒适？以下是一些应对策略。

选择合适的出行时间

避免上班高峰或放学高峰时段出行，因为这些时候地铁车厢最为拥挤，也是空气流通性差的情况。在早晨和傍晚外出的最佳时段通常是在高峰前的30分钟到60分钟，这个时候人流相对较少，车厢也会有更好的通风效果。

穿着轻薄透气的衣物

穿着长袖衣服不仅会使你感到更加闷热，而且还可能吸收汗水，不利于身体散热。因此，在夏天应该选择短袖、无袖或者半裸体型设计的衣物，这样可以帮助身体散热，同时也不会因为汗水而感到不舒服。此外，可以选择采用快速干燥材料制成的衣物，如棉质或涤纶等。

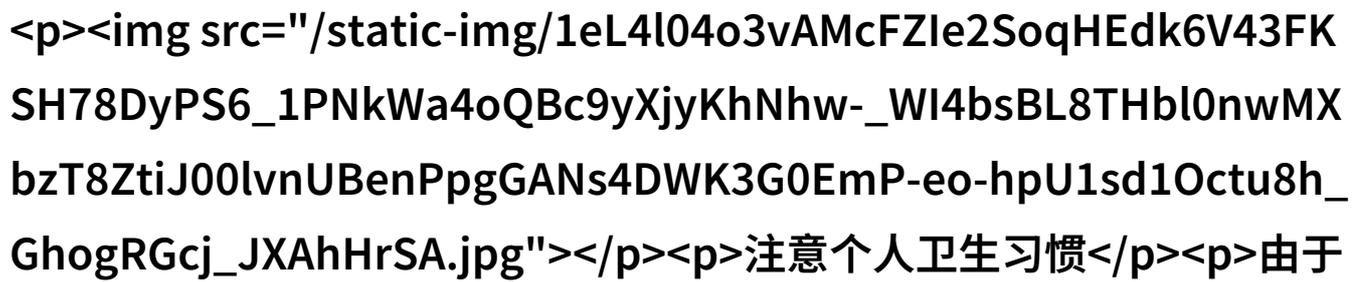
使用防晒产品

虽然在地铁里无法直接暴露在阳光下，如果你的日常活动包括户外工作或步行，那么一定要使用防晒霜来保护皮肤。UVB辐射能导致皮肤过度照射，从而引起红斑、疹子甚至癌症，所以不要忽视这一点。

吃含水量丰富食物

在炎热天气中，保持充足饮水非常重要。但除了喝水

之外，还可以通过吃一些含有较多水分和电解质如钠和钾等元素的食物来补充身体所需。这类食物包括新鲜蔬菜、果汁、新鲜鱼类等，它们能够有效帮助减少脱水风险，并且提供必要营养素给予肌肉恢复力。



**注意个人卫生习惯**

由于室内环境恶劣，加上人们密集排队乘坐的地铁环境，更容易感染病毒。

而且，由于空调系统可能无法彻底清除所有细菌，因此保持良好的个人卫生习惯尤为重要。这包括勤洗手，用纸巾擦拭双手，而不是用湿润的手触摸脸部，以及尽量避免接触到口腔内部就未经消毒的手部表面等行为。

**准备好防暑降温措施**

尽管市区地铁已经安装了冷却设备，但温度仍然可能很难控制。在极端酷暑情况下，可以携带小型迷你式冰包装放在怀里，或准备一瓶冷饮，以此作为缓解体温升高等作用。此外，如果感觉过于疲劳，可考虑使用湿毛巾涂抹酒精后贴敷颈部、大腿等地方以降低体温，这种方法同样有效用于缓解头痛和疲劳感。

[下载本文pdf文件](/pdf/617023-高温下乘坐地铁的应对策略.pdf)