大热天儿 旅游谨防中暑

本报讯（记者 周亚飞）8月下旬，天气依然酷热难耐，外出旅游最容易中暑。如何防止中暑，听听专家怎么说。

“大热天儿出游要尽量穿浅色衣服，因为白色、浅色衣服散热快，而黑色或蓝色衣服散热慢。”市旅游协会旅行社分会会长李冰说，天气炎热，市民旅游出行时要避免出现“水中毒”，必须掌握喝水的技巧。首先，要喝适量的淡盐水。在旅途中喝一些淡盐水，可以补充大量排汗带走的无机盐。其次，喝水要少量多次。不少人在生活中习惯以是否口渴决定是否需要喝水，其实这是不科学的，因为口渴是人体水分已经失去平衡的一个重要信号。旅途中，口渴时不能猛喝，应分多次喝，每次饮用量少，这样利于人体吸收。最后，要尽量避免喝温度过低的饮用水。李冰建议，最好不要喝5摄氏度以下的饮料，喝10摄氏度左右的淡盐水比较科学。这样既可降温解渴，又不伤及肠胃。

出游时，应携带多种急救物品，包括感冒药、止泻药、创可贴、降压片、速效救心丸等，以备不时之需。“如果旅途休息不好，抵抗力差，很易受冷湿而患风湿病，导致陈伤旧痛发作。高湿度还易诱发偏头痛、皮疹、胃溃疡、心脏病和精神病，因此应备好药物，把自己平时常用、旅途中可能用到的安全药品带在身上。”李冰提醒。

暑假接近尾声 亲子游依旧是主力

□ 记者 周亚飞

立秋已过，暑假也接近尾声，在补习班学习了一个暑假的学生们开始出来“放风”了。8月18日，记者走访市区各大旅行社了解到，开学时间临近，以家庭为单位的亲子游在8月底上演了“最后的疯狂”。

市民：带孩子外出旅游增长见识

随着各种补习班、暑期培训课程的结束，一些还未出游的家庭选择在8月下旬出游。其中，省内亲子游线路最受市民欢迎。

“孩子准备上小学一年级。前一段时间，幼儿园都在补课，现在结束了，准备带着孩子出去痛痛快快地玩几天，放松一下，利用这段时间让孩子外出旅游增长见识。”市民孔女士告诉记者。

其实，像孔女士这样的市民不在少数。采访中，记者发现，虽然暑假已经接近尾声，但暑期旅游并未完全冷却，上完补习班，很多家长会带着孩子出去旅游散心。

旅行社：省内亲子游线路受青睐

突如其来的新冠肺炎疫情，打断了不少家庭的春节旅游计划，暑假出游成为家长“补偿”孩子亲子出游的重要途径。记者在采访中看到，市区多家旅行社都推出了亲子游线路，暑期出游的主力军不仅包括初中、高中学生，而且有众多小学生。在目的地选择上，家长们一般考虑周边地区是否有适合孩子游玩的项目，也有家长偏向于带孩子去华东、华南等沿海城市开阔眼界。在亲子游产品中，家长们都很舍得花钱，报的都是品质很好的团，只要孩子玩得开心就好。

光大旅行社负责人李政表示，近日，两天左右行程的亲子游迎来预订高峰。以省内游线路为例，重渡沟休闲两日游、白云山休闲两日游、老君山休闲两日游、万仙山休闲两日游等以山水游为主的出游线路，近期预订尤为火热。“近期的出游团队中，以‘家庭’为单位的出游人数，占比在40%左右。”李政说。

提醒：家长当好孩子的“安全卫士”

李政提醒，亲子游过程中家长要时刻绷紧安全这根弦，尤其是在交通出行、爬山、涉水、游乐设施等方面当好“安全卫士”。

“首先，在旅行中，导游会不断提醒安全注意事项，但落实主体还在家长身上。”李政说，出游前，最重要的是挑选信誉好、品质优的旅行社，不要贪图便宜和方便，更不要在安全问题上掉以轻心。

资料图片

其次，确保孩子的人身安全。李政指出，最需要注意的是游泳和交通安全。“在看紧孩子的同时，千万不要去危险的地方拍照，不要在陌生水域随意下水，不要在路边长时间玩耍，不要抱着孩子坐在副驾驶座位。”

“根据反馈的情况，孩子在出游中主要表现为好奇心强，充满探索欲，导致走丢和摔伤的现象比较多。另外，孩子体质差，容易出现中暑、发烧、过敏等水土不服的情况。”李政表示，出游时要携带防治感冒、腹泻、咳嗽、蚊虫叮咬等常用药物。孩子有过敏史的话，还需要遵医嘱备好治过敏的药物。

出版：许昌晨报社 地址：许昌市八龙路与龙兴路交会处 电话：热线新闻部2770000 时政记者部4396861 新闻编辑部4396827 社区活动部4396852 广告监管部4396818 发行部4396853 邮政编码：461000 年定价228元
广告经营许可证号：许工商广发字〔2017〕001号 印刷：许昌日报社印务中心 地址：许昌市万通大道东段 本期广告均有封闭边框及区域标识。凡本报转载作品未能联系到原作者的，望作者见报后及时与本报联系，以便支付稿酬。 零售价1.00元