

拒绝“铁板烧”！夏季防中暑的保命冷笑话



►中暑的“自白书”

中暑君：

“我是高温派来的刺客，专挑以下倒霉蛋下手：

- ❖烈日下搬砖的‘猛男’
- ❖口罩帽子全副武装的‘蒙面侠’
- ❖一天只喝一杯奶茶的‘沙漠骆驼’！”



➤中暑暗号

先兆中暑：头晕眼花狂出汗，心跳加速像蹦迪。

升级版中暑：体温飙到 40°C （恭喜解锁“人形烤肉”成就），甚至抽搐昏迷！

友情提醒：别把中暑当“困了”，否则分分钟变“熟睡”！

➤急救三步：降、补、送

1. 降：把患者拖到阴凉处，衣服扒开（不是耍流氓！），用湿毛巾/冰袋敷腋下、脖子。



2. 补：喂凉水或电解质饮料，小口喝！别灌成“气球人”！

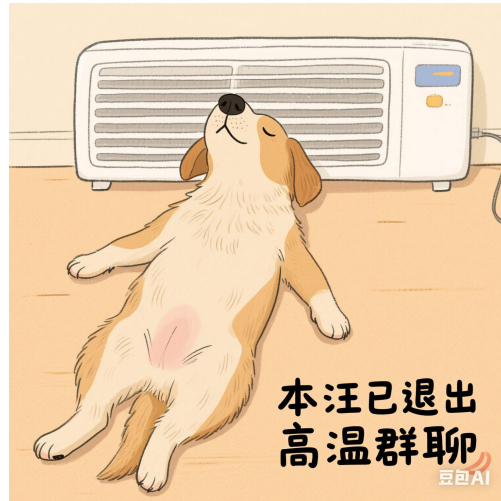
3. 送：昏迷不醒 or 高烧不退？快打 120，别等中暑君开“追悼会”！

➤保命绝招

1. 防晒三件套：帽子+墨镜+防晒霜，cos“黑衣人”就对了！

2. 喝水公式：每小时一杯水，尿尿颜色比啤酒浅才算及格！

3. 避开高温刺客：上午 10 点-下午 4 点，在家吹空调吃瓜最安全！



转发给“热到裂开”的朋友，一起做夏日幸存者！

