

### 车辆保养需多注意

### “三滤”之一机油滤清器

### 区别真假防止上当

通常情况下，我们都知道车辆在行驶一段里程之后要做小保养或是大保养。那么，这大、小保养都包括什么呢？常说的小保养，其实就是更换车辆的机油与机油滤清器；而大保养则是更换该车型的机油、机油滤清器、空气滤清器与燃油滤清器，这也就是所谓的更换机油与三滤。从中我们不难发现，在每次保养时都要更换滤清器，顾名思义，滤清器的主要作用就是过滤。因此，在下面的文章里，笔者就为大家简单介绍下机油滤清器，在这其中包括组成、作用、保养周期、真假辨别等几个方面，为的是给大家普及及何为机油滤清器。

#### 机油滤清器组成：壳体+滤芯

简单的说，机油滤清器主要由滤芯与壳体两大部分组成。当然了，其中还有密封圈、支撑弹簧、旁通阀等辅助部件，这些辅助部件的作用也不小，比如旁通阀的作用就是当滤纸由于杂质过多而失效后，机油会通过旁通阀流入发动机内进行润滑。但是，仅从外观上我们看到的只是机油滤清器这一个整体，滤纸、旁通阀等部分是看不到的。

#### 机油滤清器作用：过滤杂质

一般情况下，发动机内各个零部件是通过机油的润滑来实现正常工作的，但是零部件运转时所产生的金属碎屑、进入的尘土、高温下被氧化的积碳以及部分水汽会不断的混入机油中，时间长了会减小机油的正常使用寿命，严重时有可能影响发动机正常运转。

因此，这个时候机油滤清器的作用就体现出来了。简单的说，机油滤清器的作用主要是过滤机油中绝大部分杂质，保持机油的清洁，延长其正常使用寿命。另外，机油滤清器还应该具有过滤能力强、流通阻力小、使用寿命长等性能。

#### 机油滤清器保养周期：属易损部件

通常情况下，各品牌经销商都会将机油滤清器归入至易损件内，以一汽丰田为例，机油滤清器的保修期为交车日以后6个月或行驶里程10000公里以内。而在更换方面，基本上在机油、机油滤清器是一起更换的。如果长时间使用不更换，有可能致使机油滤清器功能丧失，最终影响发动机工作。

#### 机油滤清器的拆装：

机油滤清器的拆装是在4S店保养时进行的，车主基本上不会自行更换，在这里笔者只是为大家带来些简单的介绍。更换机滤时，首先要将车辆通过举升器升起，之后拧下位于油底壳上的机油堵用于放油。

待车内旧机油排放干净后即可用机滤扳手将旧的机油滤清器拧下，当车内机油基本不再渗出后就可以安装新的机油滤清器了。在安装时，机修师傅都会在新的机油滤清器密封圈上涂上一层机油，为的是可以达到更好的密封效果。

#### ●外观方面：外观细腻、粗糙之分

劣质的机油滤清器在壳体表面印刷上比较粗糙，字体通常是模糊不清的。而高品质的机油滤清器表面的厂标字体十分清晰，并且表面喷漆质感很好。细心的朋友通过对比还是比较容易看出差别来的。

#### ●滤纸方面：过滤能力之分

劣质的机油滤清器过滤杂质能力比较差，这主要体现在滤纸上，滤纸微孔过小会影响机油正常流量；而滤纸纤维层过松则会导致大量未被过滤的杂质继续随机油流走，时间长了会导致发动机内部零件进行干摩擦或过度磨损。

#### ●旁通阀方面：辅助作用之分

旁通阀的作用是在当滤纸由于杂质过多导致堵塞时用来应急输送机油的装置。但是，大多数劣质的机油滤清器的内置旁通阀作用不明显，因此当滤纸失效后，机油得不到及时输送，会导致发动机内部分部件干摩擦。

#### ●垫片方面：密封、渗油之分

垫片虽然看起来有些不起眼，但是零部件之间的密封全靠它。劣质的机油滤清器中的垫片材质比较差，在发动机高温、高强度工作下很可能致使密封失效，最终导致机油的渗漏。



**热烈祝贺我公司通过国家科技型中小企业技术创新基金项目验收**

**本报讯** 2015年6月26日，我公司“SBL80-A型滑油半自动反冲洗滤器”项目经过专家组听取项目执行情况报告、进行现场考察、对有关问题进行质询、讨论等环节，最终顺利通过验收。

## 集团总部组织消防安全演练

**本报讯** 为进一步增强员工消防安全意识，掌握消防安全必备知识，提高员工应对火灾的能力，保障安全生产的进行。2015年6月24日上午，集团总部利用生产间隙，在县消防队带领下，组织员工进行了消防安全演练。



通过本次演练，员工对消除火灾隐患、严防火灾事故发生、妥善应对突发火灾等有了全面了解，并具备了实际操作能力，对公司安全生产意义重大。

## 迅速反应 马上行动 要么不做 做就最好

### ——船滤车间翟慎明事迹报道

翟慎明一直把企业文化中“要么不做，做就最好”这句话作为自己的座右铭。见到他时，他正在专注的给工人讲解设备操作中的注意事项。5年来，只要在生产车间，这是他每天早晨的必修课，一切安排妥当之后他才回到自己的镗床岗位上继续生产。接受我们采访时，他仍时不时向生产区域张望着。他说他最挂念的是员工能否按照计划，安全操作，生产出合格产品。

作为船滤车间机加工班的班长，翟慎明负责船滤车间机加工生产任务的派工、指导和跟踪、管理。这是一项单调却极其重要的工作，将直接影响生产计划的进度和产品质量的好坏。

船滤车间主任王春余向我们介绍说，源于对岗位职责重要性的深刻认识，5年来，翟慎明从未因个人原因请过假，休过班，每年的出勤天数350天以上。他每天总是提前30分钟到工作岗位，根据图纸、计划等进行当天的工作安排，其他员工到岗后，他会逐一下达工作任务及注意事项，对新员工更是格外上心，手把手教，点对点指导，帮助新员工在最短时间内达到“熟悉岗位、适应岗位、热爱岗位”的要求。

随着公司销售业绩不断增长，经常会接到加急订单。2015年2月，船滤车间又接到一批订单，因为数量大、交货期紧张，公司专门召开生产调度会，合理安排生产。为尽最大努力满足客户需求，接到通知后，翟慎明迅速反应，带领本班组员工加班加点，赶工生产，仅他一人每天的加班时间就超过4小时，从无半句怨言，经过15天的努力，产品终于按期交付完成，保障了公司销售工作的顺利开展。类似的例子在翟慎明身上还有很多。

采访中，翟慎明坦陈：“作为一线生产单元的一名班长，及时、有效的执行好公司交给的生产任务是最基本的职业素养。”他通过自己几年如一日的勤勉和主动，立足岗位，兢兢业业，保证了每一项具体工作的实施落地，用默默无闻的实际行动诠释了企业文化中“迅速反应，马上行动；要么不做，做就最好。”的工作作风。

按照集团部署，2015年是企业文化“执行力”建设之年，我们希望每一位员工都能如翟慎明一般，紧紧跟随集团发展步伐，听从指挥、迅速行动、立足岗位、认真履职，做“执行力”落实的优秀践行者。



**永华集团总部**  
地址：山东沂源经济开发区  
电话：0533-3282222  
3282222

传真：0533-2561000  
邮编：256100

**淄博永华滤清器制造有限公司**

地址：山东沂源经济开发区  
电话：0533-3280888  
传真：0533-3280999  
邮编：256100

**山东永华汽车零部件有限公司**

地址：山东临沂经济开发区华夏路87号  
电话：0539-2650333  
传真：0539-2650086  
邮编：276000

**河北春华汽车零部件有限公司**

地址：河北清河经济开发区  
电话：0319-8358301  
传真：0319-8358302  
邮编：054800

**潍坊永华滤清器有限公司**

地址：潍坊市寒亭区高新技术产业园三C号楼  
电话：0536-7390666  
传真：0536-7390688  
邮编：261100

**山东永华净化科技有限公司**

地址：山东沂源经济开发区  
电话：0533-3388111

**山东永华电器有限公司**

地址：山东沂源经济开发区  
电话：0533-3388111

**山东永华文化传媒有限公司**

地址：山东沂源经济开发区  
电话：0533-3265555  
传真：0533-3269999

**山东坤正置业有限公司**

地址：山东沂源经济开发区  
电话：0533-3388333  
传真：0533-3388000

**上海分公司**

地址：上海市宝山区友谊路汽配城1500号16栋102  
电话：021-51267779  
传真：021-51267779

**济南分公司**  
地址：济南市西山西汽配城34-8  
电话：0531-87516555  
87517555  
传真：0531-82341667



永华集团主办 山东永华文化传媒有限公司承办 2015年第5期(总第63期)

总 编：李永华 企划专线：0533-3265555 集团网址：www.yh-group.com  
执行总编：李 栋 销售热线：0533-3286666 全国服务热线：400-066-7777  
责任编辑：孙启艳 申永亮 传 真：0533-3269999 邮 箱：ziboyonghua@126.com  
编 辑：刘 霞 任清玲 邮 编：256100 总 部 地 址：山东沂源经济开发区



**中国汽车工业协会滤清器分会秘书长葛德义一行到我集团指导工作**

**本报讯** 2015年6月26日，中国汽车工业协会滤清器分会秘书长葛德义、副秘书长杨春生、储跃等领导到我集团指导工作。我集团董事长、总裁李永华，副总裁李栋对领导的到来表示热烈欢迎，并全程陪同参观。

董事长李永华陪同葛秘书长一行相继参观了公司的实验室、数字展厅及各生产车间，并详细介绍了公司现在的状况、市场前景及未来规划。

此次指导工作，使中国汽车工业协会滤清器分会葛秘书长一行对公司的发展前景有了更进一步的了解，是永华集团与中国汽车工业协会滤清器分会的一次良好的交流与沟通，为永华集团未来的发展奠定了基础。



## 永华集团组织档案管理工作指导讲座

为了进一步促进集团档案管理工作，达到标准化、规范化的要求，2015年6月1日，沂源县档案局白如芳副局长、冯国伟科长、曾凡国科长等领导，到永华集团进行档案管理工作指导讲座。

经过系统详细的讲解、指导和学习，相关人员对档案管理工作的要求、原则、内容、方法、标准等有了全面了解和掌握，对集团更好的开展此项工作，完善相关内容奠定了坚实基础。

集团副总裁李栋参加讲座并讲话，李副总裁向县档案局等部门对永华集团档案工作的支持表示感谢，要求集团相关人员以此次讲座为契机，重点针对档案管理工作存在的问题和不足进行整改，尽快达到标准化、规范化的要求，更好地为企业提高经济效益服务。

集团档案管理人员、各部门负责人等参加了此次讲座。

## 淄博市环保及装备技术产业技术创新联盟到访永华集团

**本报讯** 为加深了解、寻求合作、实现创新共赢，2015年6月4日，淄博市环保及装备技术产业技术创新联盟组织了十余家成员单位的主要负责人到永华集团考察交流。

联盟成员一行在我集团副总裁李栋的陪同下先后到集团数字展厅、各生产车间、国家级工程实验室等进行了详细参观，随后，理事长单位山东派力迪环保工程有限公司梅伟总经理介绍了联盟工作情况及下一步工作打算，并组织成员单位进行了座谈。集团总裁李永华就永华集团在联盟中的工作进行了介绍，强调联盟成员间应当进一步加强交流，积极寻找合作发展的最佳切入点。各成员单位间进行了多方面的探讨和交流。

通过本次积极地、富有实效的交流座谈，更加明确了联盟工作的重点和方式，必将进一步推动联盟成员的抱团发展。



# 汽车空气滤清器 如何维护

空滤一般看不到(被紧紧地装在密闭的进气箱内部),因此很难知道它的情况。要想让车辆表现最好,并且得到最佳的燃油经济性,空滤这个关系到车辆动力的重要部件需要非常细心的照料。

空气滤芯能将进入发动机的灰尘和道路尘土阻挡在外,这些硬质微粒将造成发动机内部磨损,引起汽缸表面划伤,吸附在紧密配合的零件的表面,并造成外露和润滑部件的表面磨损。汽车制造商



建议密切关注空气滤芯状况,由此他们的建议是每一万或一万五千里就应主动检查。

每次换机油时检查你的空滤:看看是否有明显的脏物和尘土;按照使用手册更换空滤,要是你已经发现空滤沾满了尘土应增加更换频率。

电脑控制的电喷系统依靠清洁的空气滤芯维持精确的空气/燃油比率平衡,这点很重要。如果空滤脏了,那么燃油系统会错误地控制空燃比例平衡,ECM(引擎控制模块)会额外调节燃油混合比率以补偿减少的进气量。这会导致错误的空燃比并因此导致燃烧不充分、燃油效率降低以及动力下降。

这一切都因为空滤的不清洁。这样的车油耗可不低!记住,充足的空气是引擎正常工作的关键。你的引擎就是一部巨大的鼓风机,充足的进气会让你车的表现更加,油耗更低。

如果更换空滤时总是使用原厂或更好的产品,车辆的使用寿命将增长。对于配备化油器的车型,空滤的污染将导致化油器雾化效果变差,结果是车辆油耗增加,行驶可靠性下降,以及催化转换器的堵塞(过多的汽油进入引擎内部,超过了气门的设计值)。气门的内部所结成的积碳块限制了最后的一点进气量,降低了车辆表现和引擎功率,而这些故障全部缘于空滤的污染!



## 及时更换机油滤清器 才是对发动机的520

机油滤清器又称机油格。用于去除机油中的灰尘、金属颗粒、碳沉淀物和煤烟颗粒等杂质,保护发动机。发动机工作过程中,金属磨屑、尘土、高温下被氧化的积碳和胶状沉淀物、水等不断混入润滑油。机油滤清器的作用就是滤掉这些机械杂质和胶质,保持润滑油的清洁,延长其使用期限。

机油滤清器应具有滤清能力强,流通阻力小,使用寿命长等性能。一般润滑系中装用几个不同滤清能力的滤清器--集滤器、粗滤器和细滤器,分别并联或串联在主油道中。其中粗滤器一串联在主油道中,为全流式;细滤器并联在主油道中,为分流式。现代轿车发

### 空调滤清器清洗的必要性

汽车空调系统在使用过程中,空气会在鼓风机、制冷系统蒸发箱、暖风系统的小水箱以及风道中流动。只要打开空调系统鼓风机或将进气模式选择在室内循环,不管是否使用制冷装置,空气都将进入上述系统。这些空气在循环过程中就会在上述装置的表面积聚许多尘埃、水分、细菌及其他污垢物,长此以往,就会发出异味,甚至直接影响乘员的健康,而且对空调还会有损害。所以,清洗空调滤清器是非常必要的。

### 如何自己动手清洗空调滤清器

一般汽车的空调滤清器在副驾驶前得手套箱里,例如雅阁等。打开副驾驶前的手套箱,清除里面的杂物,然后用抵住手套箱的两边,往中间挤压,向外拉出后,就能发现里面的空调滤清器。在去除空调滤清器时同样要掌握一定的技巧,需要扣动两边的卡扣,将空调滤清器抽出。

打开副驾驶手套箱,手套箱两边有2个小卡子,按住



往后扣,这是扣完以后的样子,左边右边把2个卡子打开以后,双手按住手套箱,同时往里,按图中箭头方向使劲,这时候手套箱就能拆下。拆下手套箱后就能看到里面有一个黑色的盒子,盒子两边有2个小卡子,同时往里按,顺劲往外拉。

首先用吸尘器吸掉空调滤清器上的杂物和表面灰尘,这是用吸尘器吸完后的空调滤清器,但可以看到,滤清器还是很脏的,一些灰尘已经进入滤清器里面了。

用水压较低的自来水进行漂洗,家用水龙头流出的小流量水即可,水流的方向一定是进风的反方向,即从干净的一面到脏的一面,避免脏物嵌入滤清器内。

冲洗干净后需要晾干,注意不能在阳光下暴晒,晾干后再装入。如果实在太脏了,惨不忍睹的话,建议到4S店更换。

一般情况下,空调滤清器每10000公里更换一次,平时保养是否更换主要根据空调滤清器的使用状况而定,没必要完全听从于4S店。如果是自己动手更换的话,那就要注意空调滤清器的选择了,不要贪图便宜购买超低价的空调滤清器。因为那些劣质产品的滤纸空气透过性低,且不具备吸附灰尘的能力,长久使用可能会损坏鼓风机并使得车内空气变得浑浊,所以,你在选购空调滤清器的时候一定要认准了产品品质,直接购买品牌产品未尝不是一种简单的办法,最重要的是质量有保障。

动机上普遍只设有集滤器和一个全流式机油滤清器。粗滤器滤除机油中粒径为0.05mm以上的杂质,细滤器则用来滤除粒径为0.001mm以上的细小杂质。

滤纸:机油滤清器对滤纸的要求比空气滤清器更高,主要因为机油的温度变化从0到300度不等,在剧烈的温度骤变下,机油的浓度也发生相应改变,这会影响到机油的过滤流量。优质机油滤清器的滤纸要能够在剧烈的温度变化下,过滤杂质,同时又保证足够流量。

橡胶密封圈:优质机油的滤清器密封圈是用特殊橡胶合成的,保证100%不漏油。

回流抑制阀:只有优质机油滤清器中才具备。当发动机熄火时,它能防止机油滤清器变干;当发动机重新点火时,它立即产生压力,供给机油润滑发动机。(也称为止回阀)溢流阀:只有优质机油滤清器中才具备。当外部温度降低到某一特定值或当机油滤清器超出正常使用期限时,溢流阀会在特殊压力作用下打开,让未经过滤的机油直接流进发动机。尽管如此一来,机油中的杂质会一同进入发动机,但比起发动机中没有机油而造成的损伤而言,这样的损伤要小得多。因此溢流阀是在紧急情况下保护发动机的关键。

# 如何自己清洗空调滤清器



临沂分公司  
地址:临沂汽配城B区259号  
电话:0539-2808116  
传真:0539-2808727

成都分公司  
地址:成都双流西南会缘汽配城9栋11号  
电话:028-61911911  
传真:028-61911737

太原分公司  
地址:太原市太榆路蓝海国际汽配城3道17号  
电话:0351-7875161  
传真:0351-7875161

沈阳办事处  
地址:沈阳市大东区东北大马路356号国瑞汽配城18栋38号  
电话:024-28208355  
传真:024-28208354

郑州办事处  
地址:郑州市南三环汽贸园A2区6排18号  
电话:0371-60815881  
传真:0371-60815881

杭州办事处  
地址:杭州市金恒德汽配城A区2幢84-86号  
电话:0571-89013466  
传真:0571-89013466

武汉办事处  
地址:武汉市沌口开发区东风大道与东荆河路口  
电话:15305337786

包头办事处  
地址:包头市九原区金三角立交桥北  
电话:15305330987

新疆办事处  
地址:乌鲁木齐市迎宾路394号  
电话:0991-3736296

兰州办事处  
地址:兰州市崔家崖迎门滩12号  
电话:0931-7806673

长沙办事处  
地址:长沙市星沙汽配城大塘小区6栋111  
电话:13345237123  
13875950063

南宁办事处  
地址:南宁市东盟国际汽配城C3栋-327号  
电话:18277422345

贵阳办事处  
地址:贵阳市云岩区二铺汽配城南2公里处  
电话:13985013412

南京办事处  
地址:南京市江宁区西村靶场三号路  
电话:1890533800

# 机油滤清器和发动机的重要关系

大家可能对机油滤清器这个东西不太了解,也不知道它的用途是什么,其实它和空调滤清器、空气滤清器都差不多。都是为汽车上的部件起到过滤的作用,从而使其部件的使用寿命更长。下面就为大家介绍一些相关知识。

机油滤清器也称为机滤,在汽车发动机的润滑系统中,它主要是去除机油中的各种杂质、灰尘,时刻确保机油的清洁、延长发动机使用寿命。同时,机油滤清器还用来保证密封良好以及润滑系统油路的畅通。



机油滤清器



汽车发动机

# 快乐工作 快乐生活

“工作的目的是为了生活的快乐,快乐地工作才能更快乐地生活”。每天面对着各方面带来的压力,来自于家庭的、工作的、个人的……总有这样那样的事困扰着我们,使我们对美好的生活和人生产生了厌倦,感到困惑和迷茫,怎能快乐呢?但想想,其实每个人的一生并不都是一帆风顺的。你的生活状态,完全取决于自己的心态。不管处于哪一种环境下,只要你有一颗乐观向上,不甘于向命运屈服的雄心壮志,保持健康积极的心态,就一定能够度过难关,重新找到属于自己的、适合自己的位置。

也许,通过种种的努力,仍得不到任何的回报,感到失落极了;但换个角度想想,是不是因为自己做的还不够,还需要继续努力?实在不行,也可以换一种方式,俗话说的好“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”。上帝为你关上一道门,也一定会给你打开另一扇窗的。好多东西,只要你看开了,越简单越好,不是吗?其实,快乐有时并不难,这就是人们常说的“简单的快乐”。

机油滤清器的作用及功能:为减小发动机中相对运动机件之间的摩擦阻力,减轻零件的磨损,机油被不断输送到各运动机件的摩擦表面,形成润滑油膜,进行润滑。机油中本身含有一定量的胶质、杂质、水分和添加剂。同时在发动机工作过程中,金属磨屑的带入、空气中杂物的进入、机油氧化物的产生,会增加机油中的杂质,如果机油不经过滤清,直接进入油路,就会将机油中的杂质带到运动副的摩擦表面,加快了零件的损害。

机油滤清器的种类:机油滤清器一般有三个级别,分别是机油集滤器、机油粗滤器和机油细滤器。1.集滤器装在机油泵前油底壳中,一般采用金属滤网式。2.机油粗滤器装在机油泵后面,和主油道串联,主要有金属刮片式、锯末滤芯式、微孔滤纸式几种,现在主要采用微孔滤纸式。3.机油细滤器装在机油泵后和主油道并联,主要有微孔滤纸式和转子式两种。转子式机油细滤器采用离心式滤清,没有滤芯,有效地解决了机油的通过性和滤清效率之间的矛盾。

和空调、空气滤清器一样重要的机油滤清器,相信大家现在应该有一定的了解和认识了,它对于发动机也是至关重要的,机油滤清器为延长发动机的寿命和保护发动机有着很大的奉献。所以车主们一定要好好保养机油滤清器咯。

一天过的,只要你打开了心结,对工作和生活就会是另外一种感受了。台湾著名艺人杨林宣布挥别演艺生涯时,便曾引起一阵哗然。她平静地向众人说道:“我只是选择了一个让自己灵魂快乐起来、简单自在的工作罢了。在画画的世界里,我找到一种平静的感觉,这是过去在演艺圈一直找不到的。”前经纪人屡次想说

服她:“拍个广告,十五分钟就可以赚十万,干吗不拍啊?”杨林生动地以“撒旦”两个字形容这种轻松赚钱的诱惑。她在她的画展结束那一天,微笑着指出:一张画要画一至三个月,顶多只能卖几万元台币,可是,接拍广告,只要早上起床梳头、化妆、打扮美丽,对大家露齿笑,就有十万元台币了。钱如流水般进入袋子后,便去买名牌,吃美食,然后,骗自己这样活着还不错。实际上,精神的空虚,是别人看不到的。目前,她已将自己的轿车卖了,如果未来求学的经费不够,她连房子也会卖掉。她说:“我很快乐,快乐就是做自己想做的事。”

在许多重视物质欲的人眼中,杨林不折不扣是个傻子,可是,这是一个真正快乐的“傻子”。她深深地懂得,在短暂朝露的人生里,只有把真实的自我释放出来,才不会辜负自己。

周而复始的工作和生活永远是生命中不可分割的主题,因此我们一定要调整好自己的心情,正所谓有智慧的人,从周围发现快乐;没有智慧的人,希望别人给予快乐。快乐工作,快乐生活,才无愧于自己宝贵的生命。

所以,如果你想要快乐,其关键在于你是否拥有平和的心态,用不着去羡慕别人的生活,只要按自己的能力和意愿去做事,去生活,无愧于己,无愧于社会,你的心灵必然充实。

任何时候,我们都要以感恩的心情去对待一切,珍惜自己所拥有的一切,感恩现有的生活,让自己对一切都是兴趣盎然,工作和生活都是在快乐中度过。

# 夏季防暑小常识

- 1、要多喝白开水,并且要定时饮水,不要等口渴时再喝,口渴后不宜狂饮。应少喝果汁、汽水等饮料,其中含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。
- 2、不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响极易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因,若大量饮白酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。
- 3、饮食不宜过于清淡。夏天人的活动时间长,出汗多,消耗大,应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体代谢需要。夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80至90%,都可以用来补充水分。
- 4、午睡时间不宜过长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流相对减少会减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。
- 5、忌受热后“快速冷却”。炎夏,人们外出或劳动归来,喜欢不是开足电扇,就是立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。
- 6、空调室内外温差不要太大。使用空调室内外温差不要超过5度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜低于24度以下。
- 7、不宜佩戴金属首饰。夏季装饰品中的某些金属沾上汗水,所接触到的皮肤可能出现接触性皮炎。
- 8、夏天出门记得要备好防晒用具,最好不要在上午10点至下午4点时在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要做好防护措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒霜。
- 9、生活起居要有规律,不经常熬夜,保证充分的睡眠也是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电扇下。