

如何应对地铁车内高温环境的舒适出行指

<p>选择合适的乘坐时间</p><p></p><p>在夏季，白天是地铁最热的时候，避免上午和下午高峰时段出行。早晨或者傍晚时分去地铁，可以享受较低的温度。</p><p>

穿着轻薄透气衣物</p><p></p><p>穿着棉质或其他自然纤维

的衣服可以帮助身体散热。尽量避免穿戴紧身或厚重衣物，以便于空气流通。</p><p>利用遮阳措施</p><p></p><p>使用太阳镜、

帽子和遮阳伞来保护自己不受直射阳光。同时，可在头部、颈部佩戴毛巾，这样可以有效减少体表被烤伤。</p><p>使用防晒霜</p><p><im

g src="/static-img/Ri_kXqLVR57rzO7M-lOFkbiZDV-L9--RhvHWU MUAgi-5kDlwWh2_2KdtXrOciGLDVeNX8wYt0dK50ng4fwtXoDz1y

pJnnm3_WeUE_6aTabSLxX_S0wiH9Y-rw43qY_D8ehGuyIXR6RY6 8NkpJV6d8qr6zT1xlv47BL0jSaD_VXvS_73e_KtBwXNmeDhaYJ9L

.jpg"></p><p>防晒霜是预防皮肤过度紫外线损伤的重要工具。在外出之前涂抹足够量，确保全身都能得到充分保护。</p><p>保持水分补充

</p><p></p><p>夏日干燥易发，不要忘记携带水瓶，并定期补充水分。这有助于保持体液平衡，抵抗高温导致的人类生理反应，如脱水症状。</p><p>安排好座位位置</p><p>尽可能选坐在通风良好的位置，比如靠近窗户的地方，这样可以通过窗户吹进来的空气来降低车厢内部温度。此外，也可考虑购买通勤用品，如个人扇子，以辅助调节体感温度。</p><p>下载本文pdf文件</p>