



喷泉旁戏水。



高温·提醒

体弱者：吃、穿、活动都有讲究

孩子、老人、孕妇等体质较弱的人应如何度过高温天？记者就此咨询了医生。

市妇女儿童医疗保健中心儿童保健科医师张永超说，夏季上午10点至下午5点气温较高，孩子应尽量避免户外活动。同时，孩子要慎用市面上常见的油性防晒霜，应用儿童专用防晒霜。

最好每天给孩子洗澡，还要注意让孩子的脖子下、腋下、腿窝等处保持干燥。

天气热，应让孩子多吃一些容易消化、清淡的食物，尽量不要让其吃剩饭。

市妇女儿童医疗保健中心妇产科医师姚瑞萍说，作为易中暑人群，孕妇在夏季最好穿一些宽松的棉质衣服，外出时应戴上帽子。孕妇尽量不要让空调和电扇的风直接吹到身上，尤其要避免吹“过堂风”。

孕妇不宜常用风油精，要在医生的指导下使用各种防暑降温药品。

两位医师都提到，老人、孕妇、儿童应尽量避免去高温、高热、人员密集的场所。

球迷们：熬夜很伤人，要防视疲劳

世界杯激战正酣，大批熬夜看球的“夜猫族”出现了。对此，市第一医院内三科主任李清波提醒大家，长期熬夜会导致人体免疫力下降，也会诱发胃肠道疾病。

李清波说，“夜猫族”应多吃容易消化的食品，比如粥类、水果等，少吃油腻的食物。长时间盯着电视看球赛，会造成视力疲劳，球迷们要注意有意识地多眨眨眼睛，也可以用一些缓解视疲劳的眼药水。

宠物狗：中暑、皮炎……狗怕夏天

大家都知道，汗腺并不发达的狗特别怕夏天。大热天，如何防止家中的宠物狗生病？记者咨询了河科大动物科学院教授杨自军。

杨教授说，在高温天气下，狗很容易中暑，应避免把狗圈在密闭环境中，也不要让狗在阳光下长时间暴晒。他还说，夏天来了，有些宠物狗的主人喜欢把狗身上的毛全部剃光，这样做容易使狗患上皮炎。

夏天，狗易得犬瘟热，主人应减少带宠物到公共场所去的时间，同时，也不要让狗吃腐败变质的食物。

驾驶员：提起精神，改掉驾驶恶习

有着25年警龄的市交警五大队大队长张克说，夏季是道路交通事故多发季节，很多事故的发生都缘于驾驶员一些不良的驾驶习惯。

张克说，天热人容易疲劳，建议司机每次驾驶车辆的时间不要超过3小时。夏日午后，开车的人很容易犯困，张克建议司机采取在太阳穴上抹风油精等办法提神。

还有一些驾驶细节要注意：注意避免遮阳，以免阳光刺眼造成视线模糊；

不要把胳膊伸到车窗外，这是很危险的行为；不要穿拖鞋开车，穿拖鞋踩刹车时容易打滑；

不要戴颜色过深的太阳镜，以免影响视线。张克提醒说，驾驶员要坚决杜绝酒后驾驶行为——图一时痛快，易造成终生遗憾。



小扇子也能遮阳。



为你撑起遮阳伞。



躲阳光是必须的。



慰问品送进工地。



游泳池中好快活。



热风吹



帽中扇



擦把汗

本组图片均由本报记者摄

洛阳网 洛阳人的网上家园
 WWW.LYD.COM.CN
 点击生活 服务无限
 地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618

NEW VISION 新视野眼镜 河南|省|著|名|商|标

聘

副总经理 有本科以上学历，具有良好的组织协调能力和企业管理经验和文字组织能力。	验光技师 有高中以上学历，有医学相关经验者优先。
会计微机操作员 有财务相关专业大专以上学历，能熟练使用财务软件和办公软件，有良好的资本运营能力和团队协作精神。	加工学徒 有高中以上学历，有机加工、技工学校相关经验者优先。
导购 有高中以上学历，普通话标准，形象好、气质佳、善于沟通、服务意识好，有从事销售工作经验者优先。	文员 有大专以上学历，普通话标准，形象好，有良好的沟通协调能力与敬业精神。

报名地点
新视野眼镜旗舰店三楼（老城义勇街与中州东路交叉口）
报名电话
800-883-1808 63955016-607 人事部
招聘启事
见报一周内请有意者持个人简历、2.5cm照片、身份证、学历证等相关证件报名。