

坐地铁车被高C怎么办渺渺-乘坐地铁遇高


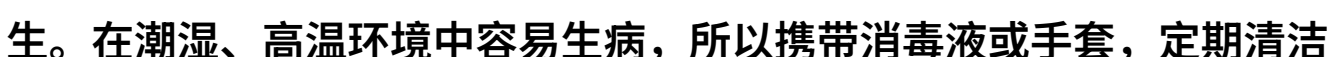


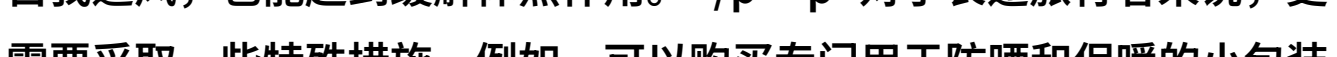
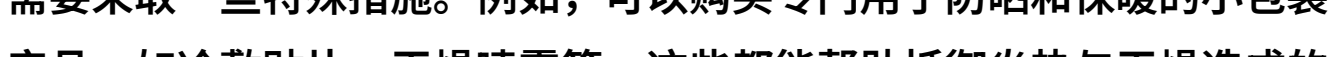
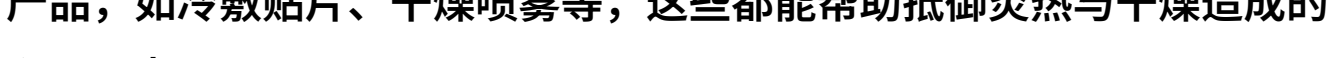


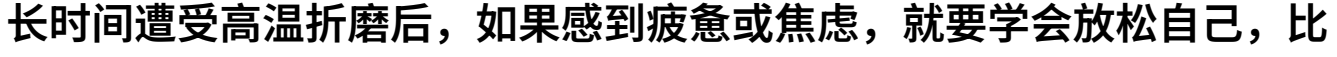
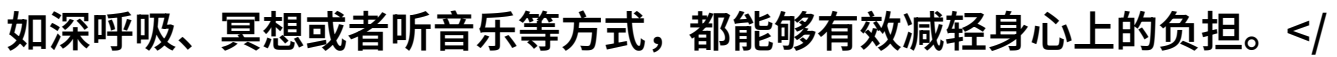



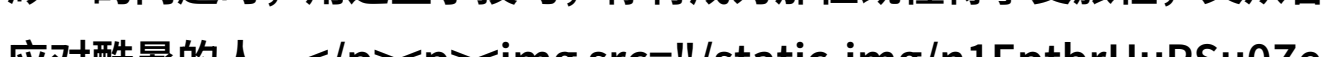

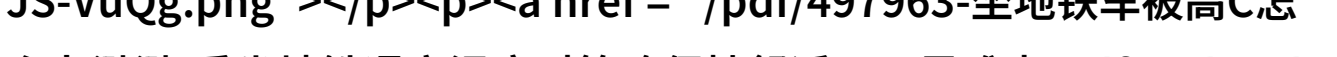

乘坐地铁遇高温应对策略：保持舒适不再是难事

在炎热的夏季，地铁车厢内往往气温高达三十度以上，对于没有空调的地铁站和老旧的地铁车辆来说，乘客们更是面临着极大的挑战。那么，当你在这样的环境中被问到“坐地铁车被高C怎么办渺渺”，你会如何回答呢？



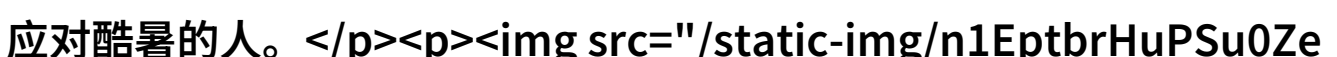
首先，我们可以从选择合适的出行时间开始。早晨或者傍晚时分，外界温度相对较低，这时候出行可以避免直接暴露在烈日下。如果实在不能选择，那么就要准备好一些应急措施。

一个最简单的方法就是穿戴透气性强、色彩鲜艳的衣物，这样可以通过反射光线来降低身体表面的温度。此外，还应该带上一把大伞，可以有效阻挡阳光直射，同时也能提供一定程度的遮蔽。

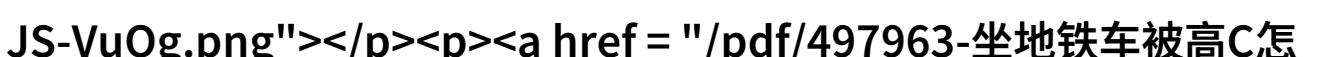

另外，不要忽视个人卫生。在潮湿、高温环境中容易生病，所以携带消毒液或手套，定期清洁双手也是非常必要的。此外，如果有条件的话，可以使用小型扇子进行自我通风，也能起到缓解体热作用。

对于长途旅行者来说，更需要采取一些特殊措施。例如，可以购买专门用于防晒和保暖的小包装产品，如冷敷贴片、干燥喷雾等，这些都能帮助抵御炎热与干燥造成的心理压力。



最后，但并非最不重要的一点，是心理状态。在长时间遭受高温折磨后，如果感到疲惫或焦虑，就要学会放松自己，比如深呼吸、冥想或者听音乐等方式，都能够有效减轻身心上的负担。

总之，在坐地铁遇到了高C的情况时，只要我们掌握了一些基本知识和技能，就不会感到无助。当你困惑于“坐地铁车被高C怎么办渺渺”的问题时，用这些小技巧，你将成为那位既懂得享受旅程，又从容应对酷暑的人。



</pdf/497963-坐地铁车被高C怎么办渺渺-乘坐地铁遇高温应对策略保持舒适不再是难事.pdf>

ernate" download="497963-坐地铁车被高C怎么办渺渺-乘坐地铁遇
高温应对策略保持舒适不再是难事.pdf" target="_blank">下载本文p
df文件</p>