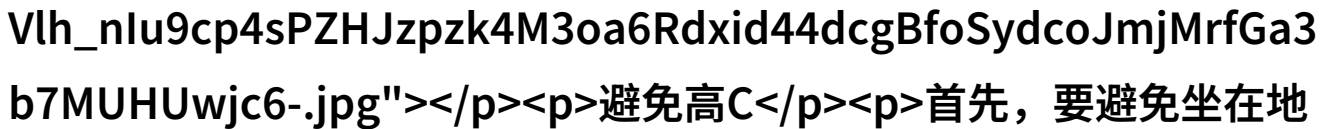


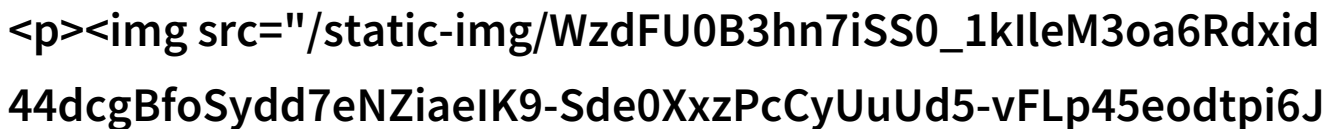
坐地铁车被高C怎么办渺渺的防御指南

在繁忙的都市中，地铁成为了人们通勤的重要工具。然而，有时候，地铁车厢内可能会出现一些不便，如高温、拥挤等。对于这些问题，

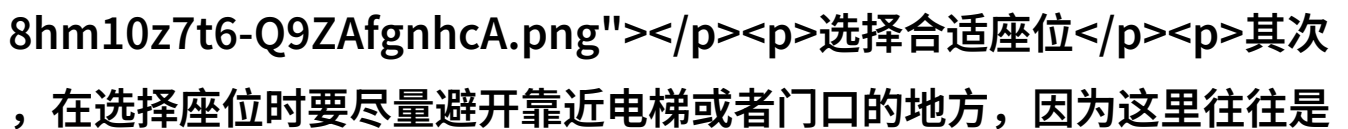
我们可以采取一些措施来减轻影响。

避免高C

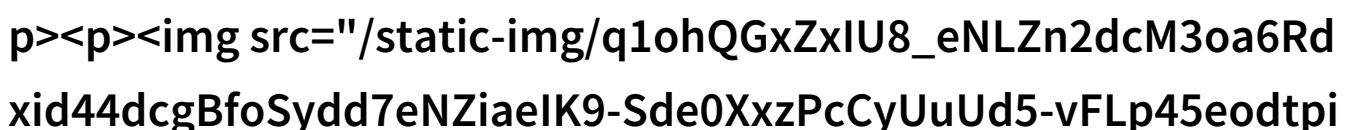
首先，要避免坐在地铁车厢里时被烤得汗流浹背，可以选择乘坐较冷的时间段，比如早上或傍晚。在这两个时间段，地铁车厢相对较空，也更容易保持凉爽。

选择合适座位

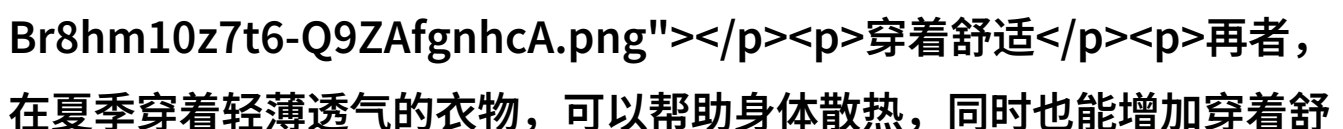
其次，在选择座位时要尽量避开靠近电梯或者门口的地方，因为这里往往是进出的人潮中心，这些区域会更加热闹和拥挤。而且，如果是在高峰期，靠近门口的位置还会经常有人走动，这无疑会让人感到更为不适。

穿着舒适

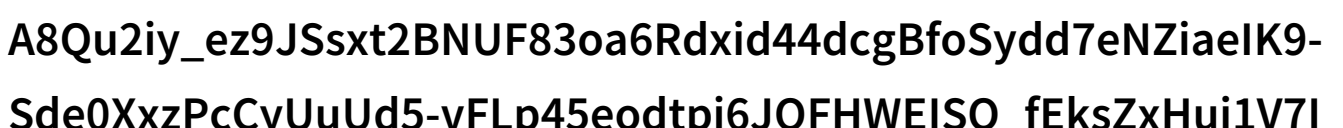
再者，在夏季穿着轻薄透气的衣物，可以帮助身体散热，同时也能增加穿着舒适度。在衣服外面可以加一层薄纱或丝质衬衫，以此作为防晒的一种手段，同时又不会过于紧绷压迫皮肤。

穿着舒适

再者，在夏季穿着轻薄透气的衣物，可以帮助身体散热，同时也能增加穿着舒适度。在衣服外面可以加一层薄纱或丝质衬衫，以此作为防晒的一种手段，同时又不会过于紧绷压迫皮肤。

穿着舒适

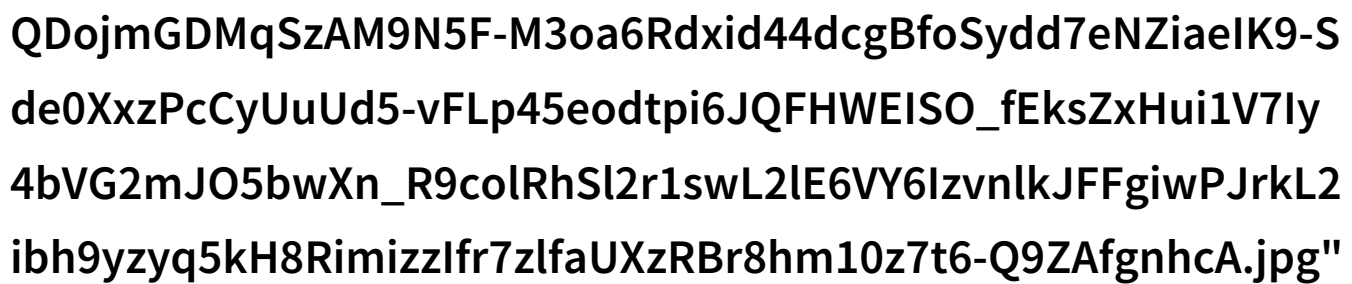
再者，在夏季穿着轻薄透气的衣物，可以帮助身体散热，同时也能增加穿着舒适度。在衣服外面可以加一层薄纱或丝质衬衫，以此作为防晒的一种手段，同时又不会过于紧绷压迫皮肤。

穿着舒适

再者，在夏季穿着轻薄透气的衣物，可以帮助身体散热，同时也能增加穿着舒适度。在衣服外面可以加一层薄纱或丝质衬衫，以此作为防晒的一种手段，同时又不会过于紧绷压迫皮肤。

使用个人防护设备

此外，不妨考虑使用一些个人防护设备，如太阳镜、遮阳帽等。这不仅能够保护你的眼睛和头部，还能有效阻挡直接暴露在阳光下的部分紫外线，从而减少因为长时间处于室外而产生的心血管疾病风险。



适当补充水分

在炎热的天气中，更要注意饮水补充

。带上一个小水壶或保温杯，将冷水放在冰箱中预先冷藏，然后进入地铁车厢，即可随意饮用。如果你担心自己无法及时喝到水，也可以考虑购买一次性塑料瓶装好的矿泉水，它们通常已经经过了消毒处理，对健康无害，而且携带方便。

保持良好呼吸习惯

有时候，由于空气质量状况差，地铁内部环境也许并不完美。此时，你应该学会深呼吸法，每当感到胸闷或呼吸困难的时候，用鼻子慢慢呼入新鲜空气，再通过嘴巴缓缓排出旧气息。不断进行这样的练习，有助于改善肺功能，并使体内氧气含量增加，从而提高整体抵抗力。

最后，如果你真的坐在了一辆“烤箱”，并且感觉非常不好，就应立即寻找下一次站点离开那个地方，让自己的身体得到休息和放松。安全第一，无论多么忙碌，都不能忽视自己的健康状况。如果情况严重，可以考虑换乘其他交通方式，或提前规划好工作日程，以避免未来再次遇到类似情况。

>