

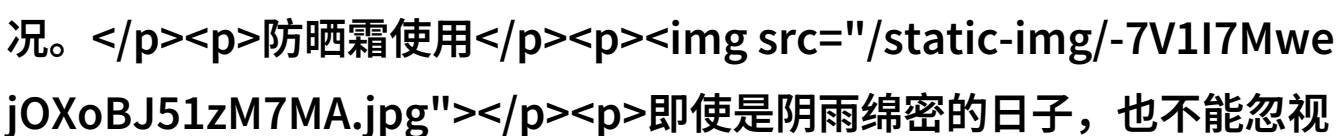
高C坐地铁应对技巧总结

高C坐地铁应对技巧总结

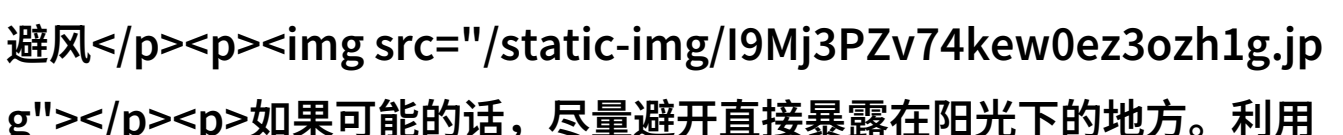
预防措施

在出门前，了解当前的天气情况，选择合适的衣物，以免因为穿着不当而感到不适。在乘坐地铁时，可以选择座位靠窗，这样可以通过车窗观察外面的天气状况。

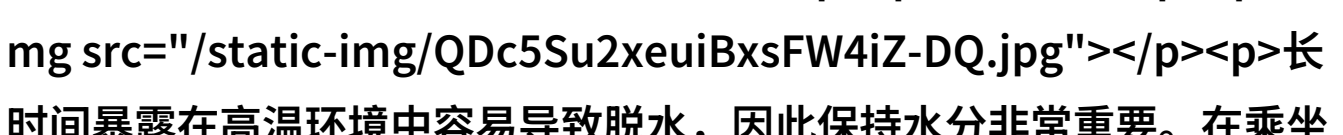
防晒霜使用

即使是阴雨绵密的日子，也不能忽视皮肤保护。带上防晒霜，在出门前涂抹，并且定期补充。如果有必要，还可以考虑戴帽子和太阳镜来进一步减少紫外线照射。

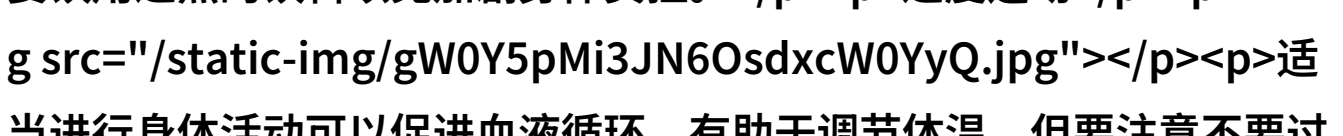
遮挡与避风

如果可能的话，尽量避开直接暴露在阳光下的地方。利用遮阳伞或其他遮挡工具来减少直射紫外线。如果是在室内环境中，可以寻找阴凉处或者利用遮阳玻璃进行遮挡。

保持水分

长时间暴露在高温环境中容易导致脱水，因此保持水分非常重要。在乘坐地铁时，可以携带小型水瓶，为自己提供必要的液体补给，同时注意不要饮用过热的饮料以免加剧身体负担。

适度运动

适当进行身体活动可以促进血液循环，有助于调节体温。但要注意不要过度劳累，以免造成疲劳。此外，不要在炎热天气下进行户外运动，因为这会增加失去大量汗水和电解质物质的情况，从而加剧身体负担。

注意信号灯指示

在地铁站台等待列车的时候，要留意信号灯是否正常工作，如果信号灯显示异常，最好能及时向工作人员报告，以确保安全行走。

[下载本文pdf文件](/pdf/647385-高C坐地铁应对技巧总结.pdf)