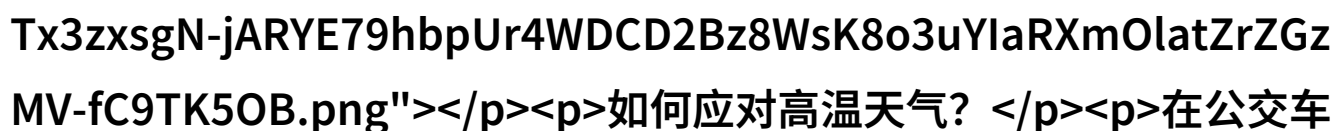
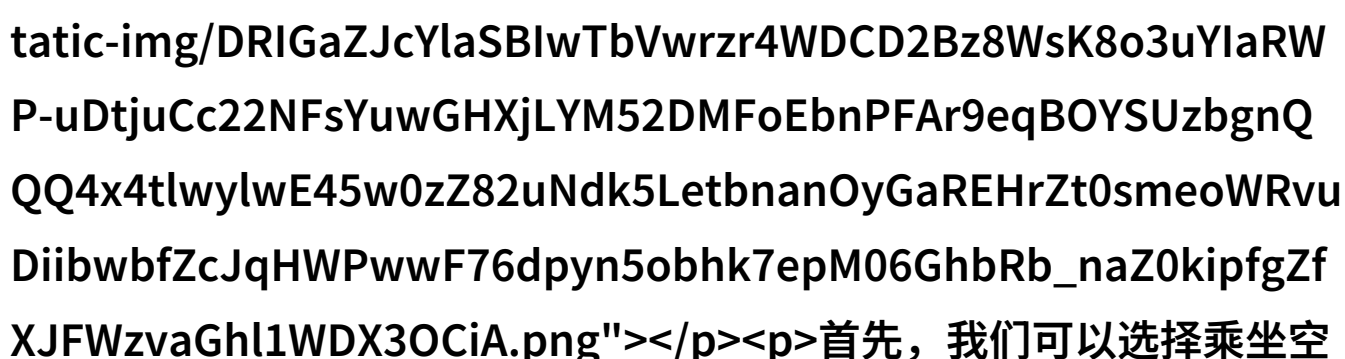


公交车乘客高温不堪城市出行的夏季困扰

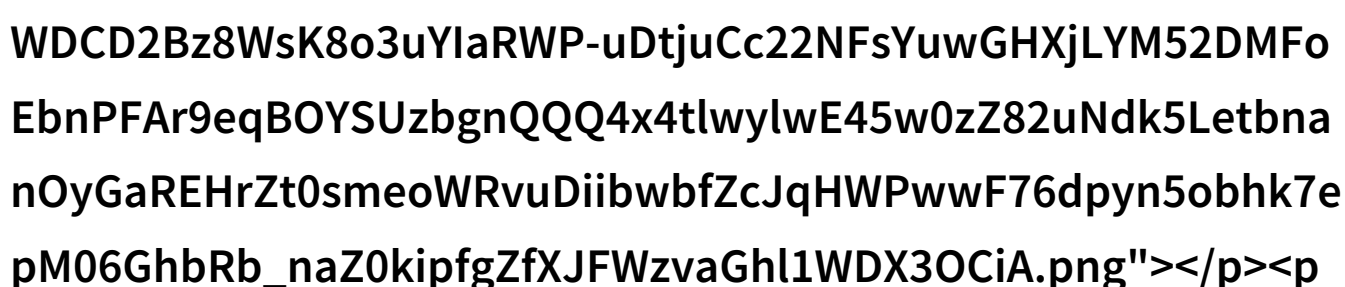
热浪袭来，城市出行的夏季困扰

如何应对高温天气？

在公交车一个接一个高C，这个夏天似乎比往年更为酷热。面对这样的极端天气，我们该如何保护自己不受高温带来的影响呢？

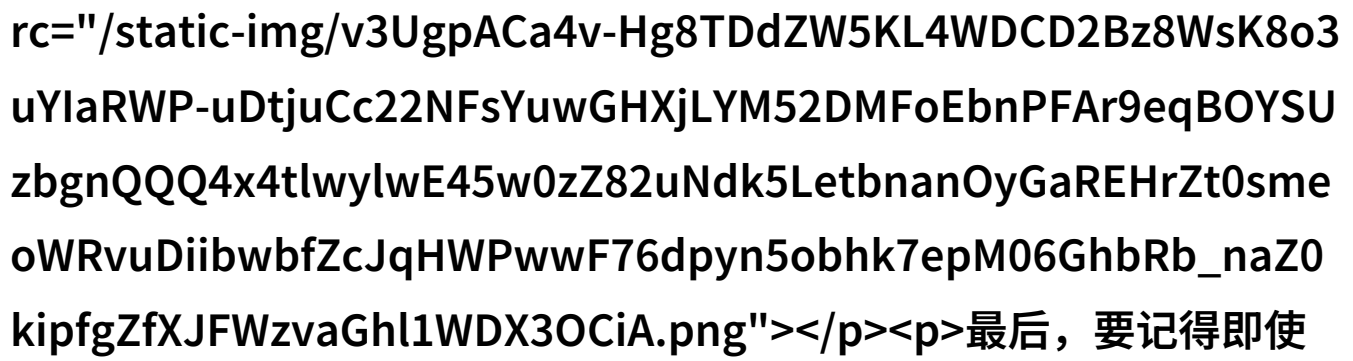
首先，我们可以选择乘坐空调车。在这种情况下，公交公司会采取措施确保所有的公共交通工具都能提供足够凉爽的环境。乘客们可以穿着宽松透气的衣服，同时保持水分补充，如携带小瓶水或使用便携式电动杯子。

其次，如果可能的话，可以避免在中午时分出门。如果不得已要出门，那么最好是选择步行或者骑自行车，因为这两个方式相较于开窗通风的汽车来说，对身体损伤更小。而且，户外活动也是一种锻炼身体、享受自然美景的好机会。

再者，在室内工作的人员也需要注意自己的体质和心理状态。为了提高工作效率，他们可以适当调整办公室温度、使用蒸汽净化器等措施来改善室内环境。此外，每隔一段时间站起来活动一下也是很有必要的，以防长时间静止造成血液循环不畅。

此外，还有一些社会组织和个人开始采取行动帮助那些没有条件避免高温影响的人群，比如免费发放冷饮给路人，或是举办社区里面的暑期活动以提升人们的心情。不

过这些努力虽然重要，但仍然无法彻底解决这个问题。



最后，要记得即使是在炎热的日子里，也不要忽视安全措施。在炎热天气中驾驶时要特别注意，不要因为疲劳而导致事故发生；同时，在户外工作或运动前后也应该多喝水并注意休息，以防脱水。这是一个全民参与的问题，我们每个人都应当做到自己的位置上尽力减轻他人的负担。

[下载本文pdf文件](/pdf/511005-公交车乘客高温不堪城市出行的夏季困扰.pdf)