

船员防暑降温小妙招——高温下的海上“清凉生存指南”

[中国海事](#) 2025 年 08 月 03 日 17:31 北京

夏日的海上，烈日如火，甲板温度飙升至 70℃，机舱闷热超 40℃，高湿环境让汗水难以蒸发——这样的“蒸笼模式”对船员健康是严峻考验。据气象部门监测，2025 年三伏天期间，多地连续发布高温橙色/红色预警，24 小时内最高气温超 37℃甚至 40℃，叠加水面辐射热，中暑风险急剧升高。

如何科学防暑？这份“海上清凉秘籍”结合了一线经验，从穿衣、饮食到急救，为你详解船员必备的防暑技能。

1 穿衣：规范着装+细节防护

海上高温高湿，但安全防护不可松懈。船员必须戴安全帽、穿工作服，在此基础上可通过以下细节提升清凉感：

▲ **安全帽**：高温作业时可在安全帽内垫一层吸汗头带（如棉质或速干材质），避免汗水流入眼睛，为作业带来安全隐患。

▲ **劳保鞋**：搭配吸汗速干袜（棉质或混纺），避免脚部闷汗引发湿疹。

▲ **面部和颈部**：安全帽下可搭配防晒面罩，覆盖面部和颈部，阻隔紫外线；另外，还可用 UPF50+材质的护颈脖套，避免阳光直射后颈。

2 饮食：注意补水+清淡饮食

高温下人体每小时出汗 1.5-2L, 同时流失约 10g 盐分 (相当于 3-4g 食盐)。

船员需针对性补充:

▲ **补水:** 少量多次喝淡盐水 (500ml 温水+1-2g 盐) 或电解质饮料 (含钠、钾), 避免一次性大量饮水稀释电解质。机舱高温作业者可随身带“盐丸”(每 4 小时 1 粒)。

▲ **补能量:** 选高碳水+适量蛋白质的食物, 如燕麦粥、全麦面包配煮鸡蛋——高温会加速糖原消耗, 需快速补充能量; 避免高脂食物 (消化脂肪额外产热)。

▲ **避误区:** 少喝咖啡、浓茶和酒精饮品 (它们加速脱水); 冰镇饮料虽爽口, 但大量冷饮可能刺激肠胃, 引发腹痛。

▲ **加分项:** 备些绿豆汤、凉拌黄瓜等清凉菜品, 既能补水又补充维生素; 生活区冰箱常备冷藏水果 (如西瓜、橙子), 随时补充水分和矿物质。

3 居住环境: 通风+隔热

船舶生活区空间小, 但通过简单改造可显著降温:

▲ **通风技巧:** 白天关闭舷窗 (防止热浪涌入), 打开机舱天窗和通风口形成“烟囱效应”——热空气从天窗排出, 冷空气从下方补充; 房间可以使用风扇辅助空气流动。

▲ **机舱作业:** 若需进入高温机舱 (温度超 40℃), 应提前喝淡盐水, 作业时戴隔热手套, 保证作业安全的前提下, 于工作间歇到通风凉爽处休息, 如出现

头晕、恶心等中暑症状，须立即停止作业。长时间高温作业时需两人以上配合，互相监护，防范中暑等意外风险。

船上配备急救箱，备用人丹、藿香正气水等防暑药品。

4 中暑：牢记“移、降、补”

即使防护到位，也可能突发中暑。船员需掌握基础急救步骤：

▲**移**：立即将患者转移到通风阴凉处（如生活区空调房），解开衣裤、腰带和鞋袜，让身体散热。

▲**降**：体温 $> 39^{\circ}\text{C}$ 时，用冷水浸湿毛巾敷头部、颈、腋下、腹股沟等大血管部位，或用冰水擦身+风扇吹风；若无冰块，可用冷藏饮料瓶贴敷。

▲**补**：清醒者少量多次喝淡盐水或运动饮料；昏迷者禁止喂水（防止呛咳），立即拨打船医电话或 12395 水上遇险电话求救。

▲**重症状处理**：若患者抽搐、意识模糊或体温 $> 41^{\circ}\text{C}$ （热射病征兆），持续降温的同时，用湿床单包裹身体，尽快送岸就医——热射病死亡率高达 50% 以上，早干预是关键！

海上防暑不是“忍一忍”的小事，而是关乎生命的大事。从一件速干 T 恤到一碗绿豆汤，从避开正午作业到掌握急救技巧，这些“小妙招”能帮船员在高温下保持健康。

来源：南海航海保障中心