

夏天也會凍死人——如何避免失溫

最近，一場體育賽事的噩耗引起了全國人民的關注：甘肅越野馬拉鬆事故導致21人死亡！而這起悲劇的關鍵，有個很多人都沒有聽說過的詞：失溫。

1 什麼是失溫？如何預防和應對？

失溫對於我們普通人來講，這個詞語非常陌生，但隨著越來越多的人對戶外運動感興趣，各種各樣的意外情況也頻頻發生，其中失溫又被稱為戶外運動的“頭號殺手”。所以到底什麼是失溫？是怎麼發生的？為什麼馬拉鬆跑步這麼熱的運動，參賽者還會失溫？

人體的核心溫度是固定在37~37.5℃，除了生病發高燒或者發低燒會有所波動，其他時候體溫都是非常穩定的。人體表面溫度有時候可以波動，但核心溫度一定是穩定的。而這一切都是因為我們大腦中有精密的“體溫調節器”

來精密調節我們的體溫。

2 為什麼會出現失溫呢？

當產熱速率低於散熱速率，體內熱量越來越少、不足以保持體溫，就會出現“失溫”現象。人體處在冷環境(甚至不需要很寒冷)中，缺乏衣物和住所保護，維持不了核心溫度，失溫就有可能發生。例如這次事件，在海拔賽段20公里至31公里處，出現了冰雹、凍雨、大風災害性天氣，氣溫驟降，突發的惡劣天氣加上跑步出汗，衣物濕透了，身體皮膚直接接觸到冷風冷水，造成熱量對流和傳導散熱，體內大量熱量損失，身體核心溫度難以保持在標準範圍。通常來說，外界溫度越低，風力越大，環境濕度越高，越容易失溫。失溫嚴重時，3小時內就可能出現死亡，致死率很高。

3 如何處理失溫？

感到“有點兒冷”時，首先要保

持體力，停止活動或緊急扎營，盡快脫離低溫惡劣環境；然後立刻採取保暖措施：蓋被子、加厚衣服；如果因劇烈運動或下雨導致身上衣物被浸濕，需盡快把濕的身體擦乾，換上乾衣服，用睡袋或厚衣物將全身包裹；注意不要直接接觸冰冷的地面，可以隔一層睡墊等。

當身體出現核心溫度在35℃以下時，則需採取核心溫度加溫措施，可用熱水袋、發熱貼對患者脖子、腋窩、腹股溝等核心區進行加溫；同時盡快給身體補充流質熱食，例如濃糖水、熱巧克力等，讓失溫患者獲得產熱需要的能量。注意，此時一定不能靠飲酒升高體溫，可能會導致失溫加劇等情況。

4 如何防止意外發生？

此次悲劇發生後，各地新聞也密切報道，還原了當天比賽的各種細節。比賽地點為高海拔地區，地況複雜，出現極端天氣是存在一定

概率的。比賽當天開賽沒多久便出現到大風、下大雨、下冰雹等極端天氣，而參賽者普遍穿得少；大部分參賽者考慮因為在運動，身體還熱着，沒想過會出現失溫這一情況。而當身體出現視綫、意識模糊時，才意識到危險，結果却在幾分鐘之內使不上力氣了，導致了這一悲劇的發生。

極端天氣會讓每一個環節的困難成倍放大，而這場悲劇發生的最大原因是：存在僥倖心理！有句俗話：淹死的都是會水的。所以我們在運動前和運動中都要對自己、對外界環境有清楚的認識，不要為了贏得比賽而失去生命！

① 我們需要在運動前做足準備

提前學習野外求生技能。參加戶外越野運動的人群應該對失溫、中暑等情況有所警惕，在追求超越極限的同時保證自身安全。

② 知道遇到失溫時如何應對
發現自己有輕度失溫狀態時，立刻停止運動，有條件就地生火；頭部頸部等更容易散失熱量的部位，重點注意保暖；進食足夠的高熱量食物。再強調一遍：此時喝酒不能取暖！

③ 當你覺得風險很大時，一定要放棄！

這次比賽並不是普通的馬拉鬆，是一場越野賽！越野賽屬於極限運動的一種，也就意味著會面臨失溫、熱射病、迷路、墜崖、脫水、崧脚、抽筋、遇到凶猛的野生動物、心血管方面的問題(猝死)、低血糖、被落石擊中等等。全世界第一個完成“七大洲極限馬拉鬆大滿貫”的極限跑者陳盆濱都有退賽經歷，退賽並不能說明“你不行”，祇有把命保住了，才有更多的時間去創造奇蹟。所以當你在任何時候覺得風險很大時，就一定要放棄！

大華府地區華人基督教會

教會名稱 聚會地點 聚會時間、所用語言 牧師/聯絡人 聯繫電話 E-mail/網址

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉着我，沒有人能到父那裏去。你們若認識我，也就認識我的父。」(約翰福音 14:6-7)

馬裏蘭州教會

Gaithersburg Chinese Alliance Church 蓋城華人宣道會	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	崇 8:45am 主 10:00am 拜 11:30am 日 10:00am	粵語、國語、英語	黃志威 牧師 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Evangelical Formosa Church of Washington DC 華府臺福基督教會	900 Wind River Lane, Gaithersburg, MD 20878	11:00am-12:30pm 每周五晚上 8-10pm	華語、國語、英語 在教會查經班	王師 傳道 Pastor Sherr Wang	301-685-1528	E-mail: efcdc_staff@gmail.com www.efcdc.org
Chinese Bible Church of Maryland 馬利蘭中華聖經教會	4414 Muncaster Mill Rd. Rockville, MD 20853	9:45am-11:00am 11:15am-12:30pm	國語、粵語、英語、少年	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng 鄭會遠 牧師 Rev. Vitus Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org www.cbcm.org
Chinese Bible Church of Maryland Gaithersburg Campus 馬利蘭中華聖經教會蓋城堂	18757 N. Frederick Ave, Gaithersburg, MD 20879	10:00am-11:00am 11:30am-12:45pm	國語	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org
Rockville Evangelical Mission Church 洛城基督福音教會	110 Central Ave. Gaithersburg, MD 20877	10:00am-11:40am 11:50am-01:00pm	中文、國語、英文	王建国 牧師 Rev. Andrew Williams	301-987-7009	E-mail: contact@remchurch.org www.remchurch.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 11:30am	國語、粵語、英語	沈友謹 牧師 Rev. Gene Schamko 謝 牧師 Rev. David Zhou 楊聖恩 牧師 Rev. David Kim 宋聖恩 牧師 Rev. You Min. Chris Song	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會科保分堂	23930 Burdette Forest Rd., Clarksburg, MD 20871	10:30am (每周五晚有查經禱告團契及青少年聚會)	國語	楊廷基 傳道 Min. Nathaniel Yang	301-232-8842	E-mail: nathanielyc@gmail.com www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡華人浸信會	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am	粵語、國語、英語、國契	劉健全 牧師 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbs-md.org
Cabin John United Methodist Church 中美聯合衛理公會	7703 MacArthur Blvd. Cabin John, MD 20818	10:00am 11:30am	英語、國語	許聿進 牧師 Rev. EK. Xu	301-229-8233	E-mail: cjumc@hotmail.com www.cabinjohnumc.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人浸信會	451 Beall Ave. Rockville, MD 20850	主日崇拜: 10:30am 主日學: 11:50am		陳翔 牧師 Rev. Lemuel Chen	240-481-1600	E-mail: lxchen2004@gmail.com MDChineseBC.org
Chinese Christian Church of Germantown 基督教德國鎮中國教會	Kingsview Middle School 18909 Kingsview Road, Germantown, MD 20874	10:00am-11:30am 國語、英語 11:30am 主日學 周三晚 8:00pm 禱告會		許建文 長老 吳偉 弟兄	301-980-5162 240-264-6972	www.cccgermantown.org
Taiwanese Presbyterian Church of Washington 華府臺灣基督教長老教會	7410 Needwood Road, Derwood, MD 20855	10:00am-11:15am 11:15am-12:15pm	臺語、粵語、英語	洪健棟 牧師	(o) 301-990-1170 (d) 240-274-2010	E-mail: tpcwas@gmail.com www.tpcwashington.org
Maryland Chinese Christian Church 馬利蘭華人基督教會	6800 Cradlerock Way, Columbia, MD 21045	10:00am-10:50am 主日學 11:00am-12:15pm 粵語、國語		鍾國樑 牧師 Rev. Rick Chung	301-661-1008	www.mccc-md.org
Mustard Seed Chinese Baptist Church 芥菜種華人浸信會	9201 Falls Chapel Way, Potomac, MD 20854	10:00am 11:30am 主日崇拜 主日學		袁曉 牧師 Rev. Dr. Xiao Yuan	301-960-5290	www.msbc.net
Maryland Gospel Church 馬利蘭福音教會	Stone Mill Elementary School 14323 Stonebridge View Dr. North Potomac MD 20878	10:00am Adult 成人中英雙語崇拜 10:00am 青少年英語崇拜		何曉彤 牧師 Rev. Tom He	240-449-4502	Email: MarylandGospelChurch@gmail.com Web page: md-gc.org

北維州地區教會

Northern Virginia Chinese Christian Church 北維州中華基督教會	2810 Old Lee Highway, Unit 110, Fairfax, VA 22031	10:00am 11:30am 主日學	國語、英語	陳弟兄	703-560-7868	www.nvccc.org E-mail: nvccc@hotmail.com
Chinese Christian & Missionary Church 中國基督徒宣道會	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	10:00am-11:00am 主日崇拜 11:15am-12:30pm 主日學 8:00-9:20pm 禱告會	國語、粵語、英語	周翔輝 傳道 Pastor Bart Zhou (中文部)	818-390-1764	gracefromabove2009@gmail.com CrossLifeBible.org
Chinese Christian Church of Virginia 北維州華人基督教會	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 粵語 10:00am-11:30am 國語 11:30am-12:45pm 英語	兒童、少年、主日學	蔡明恩 牧師 Rev. John Chua 英文堂 牧師 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapca.org carolccva@gmail.com www.cccvasp.org
北維州華人基督教會-Springfield 分會	7800 Rolling Road, Springfield, VA 22153	11:00am-12:15pm 主日崇拜 10:00am-10:45am 主日學	國語	譚立州 牧師 (Li Zhou Tan)	703-571-3223 (Cell)	www.cccvasp.org E-mail: tanlizhou@gmail.com
Chesterbrook Taiwanese Presbyterian Church 北維州臺灣基督教長老會	2036 Westmoreland St. Falls Church, VA 22043	10:00am 11:30am 主日崇拜	臺語、英語	陳清芳 牧師 Rev. Chin Fang Chen Rev. Kenneth Liu	703-318-9216	E-mail: TPVAchurch@aol.com www.tpchurch.org
北維州永恩浸信會	2620 Gallows Rd, Vienna, VA 22180 (Stenwood Elementary School)	主日崇拜 10: am 主日學 11:45 am		聯絡人 張毅	703-869-2965	

诚信装修
301-732-9088 关先生
精通水电地下水道
室内外地下室装修
25年装修经验
瓷磚地板 厨房卫浴
阳台围栏 门窗换新
热水炉 抽风机

诚信 免费估价
务实 务实

9-155

江南阳台
惊爆低价
阳台围栏
内外油漆
厨房翻新
地板地砖
地下室与家庭影院

www.bigfootbuilder.com
301-648-8868(刘)

大华府橱柜集团
Washington Cabinetry
A級執照
實木廚房櫥櫃
廠家批發直銷
全額保險

www.washingtoncabinetry.com
703-466-5388

9-125

人人裝修工程
内外油漆 瓷磚地板
厨房浴室 水电急修
门窗围栏 阳台车道
屋顶水槽 高压清洗
工程设备 金属焊割
各油烟机 热水炉等

专业技工 精工安装

Tel: 301-222-7210
peacemind0815@yahoo.com

9-082f

洛克维尔基督教会
Christian Church in Rockville 4-070

聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)
1700 Yale Pl, Rockville MD 20850
聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM
小组查经 周五晚上 7:30 PM
Website: www.ccrchurch.cc
联系电话: 301-351-0736 301-330-0096
240-632-9390 301-318-7586

蒙福基督教会
Montgomery Chinese Christian Church

你出也蒙福，入也蒙福(申命记 28:6)
主日礼拜时间: 上午10时45分，在会堂
禁食祷告: 礼拜二上午11时至下午1时，在会堂
研经聚会: 主日下午1点半至2点半，在祈祷院

会牧: 黄仰恩牧師 Rev. Jonah Huang
电话: 301-549-1337(H)
301-549-3059(O)

4-022W