

入夏后气温明显升高，大汗淋漓成了日常。不过夏季出汗别不当回事，很有可能会影响到我们

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/951ca3eb32dfe9fb8b505fd2597d0f01.html>

范文网，为你加油喝彩！

入夏后气温明显升高，大汗淋漓成了日常。不过夏季出汗别不当回事，很有可能会影响到我们的身体健康。特别是健身一族、儿童、佩戴饰品者等人群，更要 。健身一族夏季运动出汗量大，会带走大量的钠和钾。 ，就会四肢酸软，严重的还会感觉心悸、胸闷、恶心。日常饮食中，可多食用含有丰富的钾的食物，如瘦猪肉、海产品、牛肉、小白菜、油菜等。 ，尤其与儿童生长发育、免疫功能密切相连。大量出汗会使锌丢失过多。儿童在正常饮食和没有疾病的情况下，每天从膳食中摄取的锌基本能达到标准。但多汗儿童，须增加富含锌的食物，如牡蛎、瘦肉、鱼虾及动物内脏等，也可适当补充一些锌剂。佩戴饰品的人们也要留心：耳环、项链等金属首饰中常含有镍、铬等成分，尤其是质量不好的合成金属饰品，添加成分更加复杂，一旦出汗，汗水便会和金属成分发生反应，容易导致接触性皮炎，如出现红斑、水疱、瘙痒等。这时应及时摘去首饰，否则过敏症状加重，形成血疹、水肿甚至出现溃疡。

21. 下列句子中的“接触”和文中画波浪线处的“接触”，含义相同的一项是（3分）

- A. 电灯不亮、电脑起动不了，往往是线路接触不良，电流受阻的缘故。
- B. 群众是历史的创造者，只有多接触群众，干部才能增长才干、增长见识。
- C. 越来越多的国外艺术家，接触到惊艳的中国画后，都称赞这种特殊的绘画形式。
- D. 走进奇妙旅程“云上博物馆”，让你足不出户就接触到文明之光和艺术之美。

22. 请在文中横线处补写恰当的语句，使整段文字语意完整连贯，内容贴切，逻辑严密，每处不超过12个字。（6分）

【解析】本题考查学生理解词语含义的能力。文中画波浪线处的“接触”，意思是挨着，碰着；A.“接触”，意思是挨着，碰着；B.“接触”，意思是接近并交往；C.“接触”，意思是了解；D.“接触”，意思是了解；故选A。22. 留心出汗带来的身体不适 一旦缺钾过多（答“一旦缺钾”得1分） 锌是人体必需微量元素（每句2分，共6分）【解析】本题考查学生语言表达连贯之情境补写的能力。第 空，前文指出夏季出汗很有可能会影响到我们的身体健康，“特别”在此处是“尤其”的意思，强调“健身一族、儿童、佩戴饰品者等人群”要注意出汗对身体的影响，故可填写“留心出汗带来的身体不适”之类的句子。第 空，根据后文“...就会四肢酸软，严重的还会感觉心悸、胸闷、恶心。日常饮食中，可多食用含有丰富的钾的食物.....”可知，此处强调钾元素对人体的重要性，故可填写“一旦缺钾过多”之类的句子（并不是一缺钾就有症状显现）。第 空，根据后文“尤其与儿童生长发育、免疫功能密切相连。大量出汗会使锌丢失过多。儿童在正常饮食和没有疾病的情况下，每天从膳食中摄取的锌基本能达到标准”可知，此处强调锌元素对人体的重要性，故可填写“锌是人体必需微量元素”之类的句子。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发