

预防胃肠功能紊乱

支招:

- 注意防寒保暖
- 保持室内空气清新
- 注意生活规律, 保证睡眠充足
- 注意个人卫生和个人防护, 要勤洗手、勤漱口

预防呼吸系统疾病

支招:

- 注意防寒保暖
- 出行应佩戴口罩防尘
- 适当进行体育锻炼增加机体免疫功能
- 净化环境, 保持室内空气清新, 定时开窗通风, 保持空气流通
- 补充营养, 适当增加水分和维生素的摄入

预防手部冻疮和皲裂

支招:

- 做好保暖, 外出时戴好手套
- 长时间户外工作后, 如果手已经冷了, 不要急着泡热水
- 如果已经生了冻疮, 可涂抹一些多磺酸粘多糖乳膏进行治疗

预防心脑血管病

支招:

- 高血压、冠心病患者都应注意坚持服药, 切不可自行随意停药
- 注意保暖, 尤其要注意头部、背部、胸部和腿部的保暖
- 注意清淡饮食, 多喝水

强冷空气来袭! 这份防寒指南请收好

11月29日早晨开始,一股强冷空气影响普陀,日平均气温降温幅度预计达10~12℃,并伴有间歇性的降雨和10级大风过程,不少市民都穿上了厚厚的外衣来抵御湿冷的“魔法攻击”。而随着冷空气继续南下,11月30日、12月1日我区最低气温将下降至6℃左右,公众要关注临近预警预报,外出防范大风、雨(雪)带来的不利影响,做好防寒保暖工作。

饮食要注意

早饭早点吃

起床后,可以先喝一点水,再准备早饭给消化系统留下足够的休息时间

晚饭早点吃

提早吃晚饭,保证身体有足够时间彻底消化食物避免晚上积食,还能保证良好睡眠质量

注意身体8个部位

01 头

选择毛线、呢绒等质地厚的保暖冬帽

02 鼻

勤做健鼻操,有利于促进气血流通,增强鼻子的御寒能力

03 耳

从寒冷室外回到室内,用手搓耳朵,让其尽快回暖

04 颈

竖起衣领,用围巾或丝巾围住脖子

05 背

穿足够多的衣服,怕冷的老年人建议加穿一件贴身背心以加强背部保暖

06 腰

尽量少穿露腰装,晚上睡觉盖好被子,腰不好的人建议佩戴护腰带

07 膝

冬天尽量避免一些过度负重的活动,比如爬山、爬楼梯、提重物等

08 脚

保持鞋袜温暖干燥,临睡前用热水泡脚

养生小妙招

坚持运动,早晚有别

早上:适当锻炼可以帮助恢复活力,建议少做较剧烈的运动,防止感冒
傍晚:可做稍剧烈的运动,如打球、跑步等,老年人也可以选择跳舞、快步走等运动

早起晒太阳,晚上泡泡脚

早上多晒太阳,有助提高人体内的维生素D水平,促进钙质吸收,缓解失眠
热水泡脚有助血液循环,提高睡眠质量

保暖别踩这些“坑”

“暖宝宝”担心出状况

“暖宝宝”不能直接接触皮肤,应该隔着衣服贴也可以不时给身上的“暖宝宝”换个位置,以免某一部位被烫伤小朋友的皮肤比较稚嫩,不建议使用

空调暖气记住多通风

空调容易滋生霉菌、细菌,建议定期清洁
无论空调还是暖气,都可适当配合使用加湿器,同时注意开窗通风

(部分来源:《人民日报》官方微博)

提高养老防骗“免疫力”
用心守护爸妈“钱袋子”

整治养老诈骗人人参与 平安普陀成果人人共享

普陀区打击整治养老诈骗专项行动办公室 举报电话:0580-110、0580-3055468