

我区开启“速冻模式” 防寒保暖要做好

你感觉冷吗？近日,受冷空气影响,我区进入“速冻模式”。在这期间,市民应注意加强保暖防护,尽量避免与冷空气直接接触,谨防气温骤降带来的健康危害。

应对降温,6个部位要重点保暖

- 头部
气温在4℃左右时,人体约1/2的热量从头部散发;零下10℃左右时,会有3/4的热量从头部“跑掉”。
- 颈部
脖子受凉,颈椎病、咽炎就会接踵而来。
- 后背
背部受寒,抵御寒气的能力会大大下降。
- 肚脐
肚脐受凉,易出现呕吐、腹痛、腹泻等。
- 膝关节
膝盖受寒,会有疼痛、屈伸不利等问题。
- 双脚
受凉容易长冻疮,还可能感冒。

冬季抗寒四大误区

- 误区一:喝酒能防寒**
喝酒之后,血液加速流向皮肤,皮肤表皮会感到短暂温暖。酒精代谢之后,血管会回缩到正常状态,但此时体内的热能已经被过度消耗,所以会感觉更冷。
- 误区二:吃高热量的食物都能暖身**
有些食物热量虽高,但不能暖身,比如油炸食品、曲奇、蛋糕等食品的主要成分是糖和脂肪,热效应很低,不能起到有效增加身体温度的作用。
- 误区三:手脚冰凉立即用取暖设备**
手脚长时间暴露在寒冷环境中后,如立即用“小太阳”等取暖设备,有可能造成皮肤损伤。外出归来,最好先轻轻揉搓,使手脚慢慢恢复正常温度后,再移到取暖器旁。
- 误区四:睡觉蒙头更暖更香**
这样被窝里的氧气会越来越,二氧化碳和不洁气体越积越多,蒙头大睡以后,会感到昏昏沉沉,全身疲乏无力。

如何在降温时调整“穿+盖”？

- ①换穿搭：“洋葱穿衣法”
内层:排汗功能好的衣物;
中层:毛衣、绒衫等保暖性强的衣服;
最外层:防水防风材质的衣服,以应对天气变化;保证足够温暖,还方便穿脱。
- ②换被子
气温骤降,被子是时候正式登场,毛巾和毯子可以在旁作为辅助;气温降幅大的,建议挑3公斤左右的棉被,可根据寒冷程度加盖毛毯;气温降幅小的,棉被挑1至1.5公斤的就好,羽绒被的重量为棉被的一半左右合适。

如何挑选合适的羽绒服？

- ①看蓬松度
蓬松度越高,保暖性也越好。挑选时可用手按压衣服,看羽绒服的回弹速度,回弹速度更快的蓬松度好。
- ②看含绒量
含绒量指绒朵在羽绒中的质量占比。相同体积的羽绒服,其含绒量越高、重量越轻,保暖性就越好。
- ③看充绒量
充绒量是一件羽绒服中填充的全部羽绒总重量,根据使用地的气温和消费者的体感决定。
- ④鹅绒、鸭绒差别不大
鹅绒的保暖性要略高于鸭绒,但差距很小,人体几乎感觉不到。因为鹅绒产量小,所以价格要高。

5招教你改善手脚冰凉

1. 饮食:不要节食。
2. 运动:微微出汗为宜。
3. 晒太阳:多晒后背。
4. 泡脚:睡前泡20分钟。
5. 作息:早起早睡。

身体如何“主动”应对寒冷？

- ①主动穿秋裤
最低气温低于10℃就该穿秋裤,并且随着温度的降低,秋裤也应适当增厚。
秋裤如何选择?
●总体来说要松紧适度,贴身但不紧身。
●面料以纯棉等植物纤维为宜;款式方面,最好在腹部、膝盖等处有加厚处理。
- ②外出主动戴帽子
如何选一顶好帽子?
●透气不透风:要注重保暖性和舒适性,以毛线、毛呢等材质为佳。一些人造革类帽子,虽然挡风,但是不透气、保暖性差,不建议选择。
●不遮挡视线:建议帽檐的宽度要小于5厘米,戴着时以不压眼、两侧视野宽阔为宜。戴眼镜的人则不要戴上带有复杂花饰的帽子。
●戴帽太久或帽子太紧可能会引发脱发。
- ③吃点暖的
吃钙含量高的乳制品,如热牛奶、酸奶以及奶酪,有效帮助暖身。
- ④多运动
到公园慢跑、散步、骑车等,最好每周3至5次、每次30至60分钟。
- ⑤泡泡脚
晚上7至9时,用40℃左右的水,浸泡双脚15至20分钟,让水漫过脚踝,泡至身体微微出汗。泡完后立即擦干双脚,并穿上保暖袜子。
- ⑥晒太阳
在阳光充足的时段和室内地点晒晒后背,时间以10至20分钟为宜,晒到身体暖洋洋、微微出汗即可。

来源:《人民日报》



给垃圾安家 让舟山入画

文明健康 有你有我 公益广告