

寒风凛冽,气温骤降,冷空气的不断侵袭让保暖防病成为人们最关心的话题。在寒冷的冬天,有的人习惯门窗紧闭,足不出户,躲在有暖气或空调保驾护航的温室里。也有的人不畏严寒,不愿意把自己包裹的严实臃肿,在瑟瑟发抖中追求着“美丽冻人”。专家表示,冬季人们的抵抗力普遍较弱,让很多疾病有了可乘之机,想要健康地度过冬季,既要注意保暖防寒,又要谨防“暖气病”的侵扰。



寒意渐浓 科学保暖



本刊 综合

谨防“暖气病” 温暖有道

供暖开始后,许多市民都习惯紧闭门窗,室内温度过高,空气流通不好。屋内过高温度和屋外寒冷气温形成强烈温度差后,会导致身体免疫功能下降,出现鼻腔干燥、头晕眼花、皮肤发干等症状。而这些都是暖气烘出来的“暖气病”,老人和孩子由于身体抵抗力较低,成为“暖气病”的高发人群。同时,由于室内温度高、通风不畅,人们还有可能患上病毒性感染,如果不加以控制会合并细菌炎症,严重者甚至可能引发肺炎。另外,气管炎、慢性支气管炎、哮喘等疾病的患者,很有可能在来暖气后病情复发。

◆室温18℃-22℃最健康

温度过高的室内会比较干燥,对于皮肤、呼吸道都有影响。专家提醒,室内温度最好保持在18℃-22℃之间,而且一定要干湿平衡,这样人体感觉会比较适宜。如果室内温度过高,可以放一个加湿器。使用加湿器时,一定要保证每天换水,每周清洗一次,否则容易滋生病菌,引发呼吸道感染。

◆每天开窗通风半小时

供暖以后,室内外温差比较大,在天气好的时候,一些市民还能坚持每天开窗通风,可气温较低的时候就不愿意开窗了,甚至把窗户糊起来,怕室内温度降低。专家表示,冬天人们长时间呆在暖气房里,很容易头晕、口鼻发干,甚至引发感冒。特别是本身就有某些疾病的市民,室内长时间不通风会降低身体抵抗力。因此,每天都要开窗通通风,天气不好也要坚持,开窗通风也是有讲究的,不要开太早,每天10点到16点都可以打开,每

次以半小时为宜。

◆室内植物巧选择

为了防止暖气病,许多市民想到了购买能增加湿度、大量释放氧气的绿色植物。在冬季,室内适合养什么植物呢?专家表示,仙人掌、吊兰、富贵竹和巴西木等是最佳选择。仙人掌可以在夜晚呼出氧气,使空气湿润温和;吊兰、巴西木等大叶绿色植物可以从叶子中蒸发出更多水分,增加室内湿度;富贵竹等观赏绿色植物也有很好的“消毒”功能。不过,专家提醒,室内植物不宜太多,一般一个房间一两盆即可,并且要常给植物浇水。

护好4部位 全身不冷

天寒地冻,穿少了冷,穿多了又会行动不便;在外面冻得瑟瑟发抖,回家怎么也暖和不过来……冬天总是会遇到这类的小麻烦。下面来看看如何护好重点部位,迅速取暖,告别臃肿。

●暖宝宝贴在后裤兜

臀部是人体脂肪最多的部位,但是此处的脂肪多数会蓄积起来不易燃烧,因此臀部温度平均要比体温低3℃。脂肪越多的人,越容易感觉发冷。外出时,可将暖宝宝放在裤子后边的口袋里来温暖臀部,促进血液循环和该部位的脂肪燃烧产热,进而暖和全身,还能预防臀部、大腿处形成橘皮组织。冬天开车,可以选用加热坐垫,不仅使臀部暖和,还能防止肚子受凉。

●围巾护好后脖颈

冬天出门,要注意脖子防寒,尤其是在风大的日子,更要用围巾护好脖颈。可以把暖宝宝放入围巾夹层缠起来固定在后颈处,或直接贴在衣服上。后颈发际线凹陷处有个“风池穴”,温暖这里有抵御风寒入侵、预防感冒的作用。需要提醒的是,很多人戴围巾时,习惯把脖子、嘴巴一起捂着,这种做法对健康很不利。因为围巾纤维极易脱落,又容易吸附灰尘、病菌,很容易随着呼吸进入体内,引发疾病。

●脚踩热水袋暖足心

寒由脚底生,冬天很容易手脚冰凉,尤其是脚底一冷,全身都很难暖和起来。可以将小号的暖宝宝隔着袜子贴在脚底,能有效御寒,但不要穿着厚袜子或长筒袜,否则脚会因闷热不透气而出汗,降低取暖效果。刚从外面回来双脚冻得冰凉,也不要马上泡脚或将双脚放在暖气上。可以先用手掌搓脚心,以脚心和手掌发红、发热为宜,然后将毛巾叠成稍大于双脚的大小,包住热水袋,双脚踏在上面取暖即可。另外,洗个热水澡也能起到御寒的作用。

●穿件背心暖腹部

冬天腹部受凉容易引起腹泻、痛经等症状,如果冬天衣服里面多穿件棉背心,并将背心掖进裤子里,可以抵御部分寒冷。经期的女性可以将暖宝宝隔着内衣或毛衫贴在肚脐附近,可以缓解疼痛。平时多吃些御寒食物,如羊肉、海带等。