

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，既要注重保暖防寒，又要谨防“暖气病”的侵扰。



寒意渐浓

科学保暖

◆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，否则容易滋生细菌，引发呼吸道感染。

◆每天开窗通风半小时

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。

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，还能预防臀腹部、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。

●穿件背心暖和腹部

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，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。



本刊 综合

谨防“暖气病”
温暖有道