

冬季烧烫伤，牢记五字急救法

家长需筑牢防线，让孩子远离那些“温暖陷阱”



贺照阳 通讯员 丁文倩
王川 济南报道

注意低温烫伤

丁文倩介绍，冬季儿童烧烫伤主要集中在三类场景，低温烫伤因发病缓慢、初期症状不明显，其危害性常被家长低估。

隐蔽的低温烫伤：这类烫伤是冬季典型儿童伤害类型，由长时间接触略高于体温的低热物体导致，热量持续渗透皮肤深层，损伤更严重。

婴幼儿皮肤厚度仅为成人三分之一，且无法清晰表达不适或自行移开热源，属于高危人群。

常见风险场景包括：暖水袋、电热宝整夜紧贴孩子身体；“暖宝宝”直接贴肤或隔薄衣长时间使用；电热毯整夜开启；新型发热设备使用时距离过近、时间过长。此类烫伤初期仅表现为皮肤发红、轻微肿胀，易被误判为“压红”，后期可能发展为深层组织损伤、水泡甚至皮坏死，治疗周期长且易留疤。

接触性烫伤无处不在

这类烫伤由孩子直接接触高温物体引发，发生突然、伤害集中。家用“小太阳”、电暖炉等取暖设备发热管温度可达数百摄氏度，即使隔着防护网罩也可能烫伤；浴室、厨房金属水管通热水后温度骤升，老旧房屋管道保温性差，孩子触碰易受伤；桌边热茶杯、汤锅、火锅等，可能因孩子拉扯桌布、踮脚够取而倾倒，导致热油、热水泼洒烫伤。



热水是家庭最常见烫伤热源，风险遍布厨房、浴室。家长放洗澡水时先放热水且未看护，孩子可能闯入或跌入；厨房开水壶、汤锅把手朝外，易被孩子打翻；温奶器、恒温水壶放置在孩子可触及高度，打翻后会引发热水溅洒烫伤。儿童皮肤对高温耐受度远低于成人，45℃左右的热水接触10分钟以上就可能造成烫伤。

多维度筑牢安全防线

“冬季儿童烧烫伤大多可通过科学防护避免，预防核心是让‘温暖’与‘危险’保持距离。”丁文倩强调，家长需针对不同烫伤类型采取针对性防护，从源头降低风险。

提醒老人规范使用取暖设备，避免操作不当引发意外。

牢记“冲、脱、泡、盖、送”

烫伤发生后，家长第一反应至关重要，涂抹牙膏、酱油、偏方药膏等错误做法，会导致热量无法散发、加重感染，还可能影响医生判断。正确急救需牢记“冲、脱、泡、盖、送”五字口诀，步骤清晰、操作简单。

第一步“冲”：用流动冷水持续冲洗烫伤部位15~30分钟，水流不宜过急，水温以常温为宜，避免冻伤；头面部等不便冲洗部位可用湿毛巾冷敷，每5分钟更换一次。

第二步“脱”：冲洗时，小心脱去或剪开烫伤部位衣物，若衣物粘连皮肤，切勿强行撕扯，保留粘连部分，剪去周围衣物，待就医后由医生处理。

第三步“泡”：冲洗后将烫伤部位浸泡在冷水中10~30分钟，进一步降温止痛；烫伤面积较大或伤者为婴幼儿时，需缩短浸泡时间，防止体温过低。

第四步“盖”：用无菌纱布或干净棉布、毛巾轻轻覆盖创面，保护伤口、预防感染，动作需轻柔，避免摩擦创面。

第五步“送”：出现以下情况需立即送医：烫伤涉及面颈、生殖器等特殊部位；皮肤出现水泡、破损、发白或变黑；烫伤面积较大；孩子烫伤后哭闹不止、精神萎靡、发热。即使是轻微烫伤，家长不确定严重程度时，也建议就医检查。

丁文倩强调，儿童烧烫伤预防远比治疗重要，家长切勿抱有侥幸心理。冬季取暖期间需时刻警惕，排查家中安全隐患，规范使用取暖设备和热源。科学预防与规范急救相结合，才能最大程度降低烫伤伤害，让孩子度过温暖、健康、安全的冬天。

生活课堂

冬晒太阳值千金

冬季晒太阳是一分钱不花的养生法。帮你补阳气、提高免疫力、预防疾病发生、改善心情和睡眠。

每天9:00~11:00、15:00~16:00是晒太阳的最佳时间段，成年人建议每次晒20~30分钟，老人、儿童建议每次晒15分钟。

晒头顶、晒后背、晒手心、晒双腿，晒太阳认准这4个部位，效果翻倍。体弱人群晒太阳要量力而行，白内障患者晒太阳时建议戴墨镜。空腹、饱腹者不宜晒太阳。

冬季减肥适合超慢跑

相比其他激烈运动，超慢跑运动强度在最大氧气消耗量的50%左右，处于高效燃脂区间，人体脂肪代谢会更高。

超慢跑属于中等强度有氧运动，与其他运动一样，对全身健康都有益，有助于提高代谢、增强心肺功能、提高免疫力、消除不良情绪、延缓衰老。

研究证明，每周进行150分钟中等强度运动，可以帮助提升心脏储备功能，也有利于控制体重、血糖、血脂、血压。

超慢跑对身体冲击力较小，相较于高强度跑步训练，对心肺系统和肌肉压力较小，比较适合初跑者、体重较大者和中老年人，对膝盖比较好。

与跑步相比，超慢跑比较舒适，运动后不会特别疲劳，更容易让没有运动习惯的人提升运动量，也更容易坚持。

枸杞这样吃养生效果佳

现代医学认为：枸杞具有清除自由基、抗氧化功能，能够起到增强免疫力、延缓衰老的滋补作用，被誉为“花青素之王”“滋补软黄金”。

中医认为：黑枸杞具有滋补肝肾、益精明目的功效。红枸杞是“大众补气良品”，黑枸杞是“熬夜抗衰老优选”。

冲泡食用：3~5克黑枸杞，用温开水冲泡。由于黑枸杞中的花青素不耐热，高温泡水会被破坏，如果平时想泡水喝，水温控制在40℃以下。

嚼服：每天3—5克左右黑枸杞，直接嚼服。

煲汤：炖肉或做汤时加入适量黑枸杞，不仅色、香、味俱全，同时达到了食疗养生的功效。

黑红姜枣暖身茶：黑枸杞、红枸杞、生姜、红枣泡水喝，是驱寒暖身，滋养肝肾的“冬季标配”。

黑红枸杞协同增效，滋阴与补气并行；生姜、红枣温通血脉，驱散寒气，既改善手脚冰凉，又从根本上滋养肝肾，达到“养元”的目的。

适用人群：畏寒怕冷、手脚冰凉、气血不足、月经失调、易疲劳的群体，尤其适合冬季手脚不温、面色苍白者。

黑枸杞避免与桂圆、红参等烈性温补食材同食，健康人群每日食用小于10克，避免长期过量，否则可能上火，出现咽喉肿痛、牙龈红肿、口干舌燥、食欲不振等症状。

感冒发烧、体内有炎症者不宜食用，以免加重症状。

肺热患者禁止食用，否则可能导致咳嗽、咳痰、气喘等症状加重。

脾胃虚寒、易腹泻者需适量，避免加剧不适。糖尿病患者建议少量食用或遵医嘱。

据CCTV生活圈

皮肤干燥难耐？吃对就能水润过冬

中医推荐几个实用食疗方

的津液和气血，而脾胃为后天之本，气血生化之源头。

因此，冬季皮肤干燥的食疗干预，核心在于润肺生津、滋阴补肾、健脾养血，可通过调整饮食来改善体内的津液平衡。

基于中医理论，靳曰军推荐以下适合冬季食用的食材，帮助改善皮肤干燥。

润肺生津类：推荐银耳、百合、梨、蜂蜜、莲藕。

银耳被称为“平民燕窝”，能滋阴润肺、养胃生津；梨和蜂蜜搭配可清热润燥，缓解皮肤干燥；莲藕生吃清热生津，熟吃健脾开胃，都是冬季润肺的好选择。

滋阴补肾类：推荐黑芝麻、黑豆、枸杞、桑葚、核桃。

黑芝麻富含油脂，能补肝肾、润五脏，让皮肤细腻光滑；

枸杞和桑葚可滋阴补血，改善因肾虚导致的皮肤干燥；核桃不仅能补肾健脑，其含有的不饱和脂肪酸还能滋养皮肤。

健脾养血类：推荐山药、红枣、小米、南瓜、桂圆。

山药健脾益气，促进津液输布到全身；红枣和桂圆能补气血，让皮肤红润有光泽；小米和南瓜则温和养胃，帮助身体更好地吸收营养。

医生提醒，冬季皮肤干燥时，以下食物尽量少吃或避免。

辛辣刺激类：辣椒、花椒、生姜等，容易耗伤津液，加重干燥。

油炸烧烤类：如炸鸡、烤串等，会导致体内湿热，影响皮肤新陈代谢。

高糖高盐类：糖果、咸菜等会加速身体水分流失，让皮肤

更缺水。

除了饮食调整，配合以下习惯，能让皮肤更快恢复水润。

少熬夜：熬夜会耗伤阴血，加重干燥，建议每晚11点前入睡。

适度运动：如太极拳、快走等，可促进血液循环，帮助津液输布到皮肤。

皮肤保湿：洗完澡后及时涂抹身体乳，减少皮肤水分蒸发，内外结合效果更好。

中医食疗讲究“润物细无声”，通过调整饮食来改善皮肤干燥，需要长期坚持才能看到效果。冬季多吃润肺、滋阴、健脾的食物，不仅能让皮肤变得水润，还能增强身体抵抗力，为来年健康打下基础。这个冬天，不妨试试这些食疗方，让皮肤和身体一起“喝饱水”吧！

贺照阳 通讯员 靳曰军
丁娜 济南报道

冬日来临，不少人会遭遇皮肤紧绷、瘙痒，甚至脱屑、皲裂的困扰。如何从饮食入手改善这些问题？近日，济南市皮肤病防治院中医皮肤科负责人、副主任医师靳曰军分享了适配的中医食疗方，帮您轻松应对干燥，水润过冬。

靳曰军介绍，中医认为，“肺主皮毛”，皮肤的健康与肺的功能密切相关，同时，“肾主水”，冬季是肾经当令之时，肾的津液濡养功能不足，也会导致皮肤干燥。

皮肤干燥是身体“缺水”的信号，但这个“水”不是单纯地喝水，而是能被身体吸收利用