

一秒入冬,你准备好了吗? 冬季防寒保暖小窍门请查收

11月18日起,我县气温有所降低,早晚寒凉。随着气温的骤降,冬季已经悄然来临,你是否已经做好防寒保暖准备呢?寒冷的天气不仅会让我们感到不舒服,还可能引发一些健康问题。快来看看这些简单实用的防寒保暖小贴士吧。

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。

抗寒四大误区 你中招没?

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,不能起到有效增加体温的作用。

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。

我们的身体在面对寒冷时,其实早已启动自我保护机制。想知道身体是如何主动应对寒冷的吗?这些保暖小妙招一起看看吧。

防寒保暖小妙招

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。

外出主动戴帽子

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面有复杂花饰的帽子。

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。

多运动

到公园慢跑、散步、骑车等,最好每周3-5次,每次30-60分钟。

泡泡脚

晚上7-9点,用40℃左右的水,浸泡双脚15-20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。

晒太阳

在阳光充足的时段和室内地点晒晒后背,时间以10-20分钟为宜,晒到身体暖洋洋、微微出汗即可。

