



注意啦! 降温天气6个部位要重点保暖

你那儿降温了吗?天气预报显示,这两天多地气温或刷新下半年来新低。未来几天仍将有冷空气来袭。降温天气对我们的身体是个严峻的考验,应对降温,你知道哪些部位需要重点保暖?有哪些应注意的“抗寒误区”?如何挑选合适的秋裤羽绒服?本期健康周刊为您准备了一份应对降温天气必备攻略,转给你和所有你关心的人,一起守护我们的健康。 蔡富根/整理

应对降温

6个部位要重点保暖

1. 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”。

2. 颈部

脖子受凉,颈椎病、咽炎就会接踵而来。

3. 后背

背部受寒,抵御寒气的能力会大大下降。

4. 肚脐

肚脐受凉,易出现呕吐、腹痛、腹泻等。

5. 膝关节

膝盖受寒,会有疼痛、屈伸不利等问题。

6. 双脚

受凉容易长冻疮,还可能感冒。

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1~1.5公斤的就好,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。

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面有复杂花饰的帽子。

注意: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3~5次,每次30~60分钟。

5. 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。

6. 晒太阳

在阳光充足的时段于室内晒晒后背,时间以10~20分钟为宜,晒到身体暖洋洋、微微出汗即可。

6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。

抗寒四大误区 你中招了吗?

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来少,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。