

寒潮来袭 注意防寒保暖

2020年或将在一场覆盖大江南北、来势汹汹的寒潮中收官。中央气象台12月27日发布今冬首个寒潮黄色预警,全国大部地区将迎来今冬最寒冷天气。公众一定要做好防风御寒措施,谨防感冒。

营养均衡,吃点味冲的食物 冬天应选食热量较高的御寒食品。羊肉、牛肉等,富含蛋白质、碳水化合物及脂肪,能提供大量热量。医学研究表明,人在冬天怕冷,除了外界寒冷的气候条件外,还与体内某些无机盐的缺乏有关。蔬菜的根及皮内均含有丰富的无机盐,因此在食用时可以适当摄入。寒潮时,可以吃一些葱、姜、蒜等味冲的食物,它们能够益气通阳、祛散阴寒,而其中所含的

有效成分还能起到杀菌防病、预防感冒的功效。需要提醒的是,含硫化物等活性物质遇热会被破坏。所以吃味道冲的食物时,尽量少高温加热,能生吃的就尽量生吃,接受不了生吃辣味的,也不要煮得太熟太烂。

多喝热水 冬天气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可起到利尿排毒、消除体内废物之功效。

冷水洗脸 经常用冷水洗脸,可以帮助口鼻适应突然的寒冷,从而提高免疫力。

衣服不宜过紧 寒潮来袭,最重要的一点是要穿够,保证身体热量不会轻易流失,这样就不容易冻伤、生病。另外穿衣不宜过紧,穿着衣物如

果过紧,人体的血液循环会受到一定的阻碍,反而不利于保暖。比如鞋袜穿得过紧会导致脚部血流不畅,热量无法顺利到达脚部,脚反而觉得更冷了,长期这样,会导致冻疮。

保暖从脚开始 冬季健脚即健身。足为人体最远端,脂肪薄、保暖能力差,如果足部受凉可引起感冒、腹痛,所以要注意足部保暖。天天坚持用温热水洗脚,早晚坚持搓揉脚心,以增进血液循环。

适当的体育锻炼 在冬季进行适当的体育锻炼,既可舒展筋骨,流通血脉,又能增热保暖防寒。但遇到天气不好,如大风、大寒、大雾时则应避免。不宜起得太早作晨练。运动量不宜过大,宜量力而行。

晚综

防疫宝典

健康跨年 牢记三件事



当前新冠疫情防控面临“外防输入、内防反弹”和“人”“物”同防的压力,元旦假期将至,大家务必要减少出行、减少聚会、科学防护。

第一,减少出行。元旦期间要合理安排行程,非必要不出行,鼓励错峰返乡返岗。如果必须要跨地区出行,务必提前了解当地的疫情形势和防控政策,了解目的地近期是否有病例或疫情发生,中高风险地区请暂缓出行。乘坐飞机或火车要备好口罩、免洗手消毒剂等物品;遵守秩序、有序排队,全程佩戴口罩;途中做好手消毒等个人防护,尽量减少接触公共物品,在公共交通工具上尽量避免非必要的进食;妥善保存票据以备查询,同时做好旅途中的健康监测。要特别提示的是,对一些老年人、慢性病患者、孕妇等人群,不建议出行。

第二,减少聚会。节日期间,要尽量减少聚集性活动。单位、家庭、朋友聚会,一定要做好通风和个人防护,合理控制聚会时长;对公共用品做好清洁消毒,及时清理,保持环境清洁。在聚会中注意做好个人卫生,使用公筷公勺;在人群聚集场所务必遵守秩序、避免拥挤,自觉与他人保持一米社交距离。尤其要提醒的是,有发热、咳嗽等症状的人员,应避免参加聚集性活动,及时就诊。

第三,科学防护。假期虽开心,防疫不轻心。牢记“防疫三件套”:佩戴口罩、社交距离、个人卫生;坚持“防护五还要”:口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开。 据《文汇报》

小贴士

日常生活注意事项

早上起床太急:小心血栓

天冷的时候,早晨起床的几分钟是心脑血管脆弱人群的高危时刻,因为晨起时人的呼吸心跳会加快,血流加速,血压升高,容易使已老化的心脑血管破裂,黏稠血液易形成血栓造成栓塞。

醒来后要慢慢起身,先继续半卧半分钟,然后在床上坐半分钟,再双腿下垂靠床沿坐半分钟,最后养神3分钟后再下床活动。切勿猛然坐起、下床。

暖气开太足:小心呼吸道疾病

要合理使用空调、暖气,减少室内外温差过大;干燥的空气是导致呼吸道疾病的原因之一,因此要适当多喝水,补充身体水分预防呼吸道疾病;还要注意室内通风,减少和抑制室内病菌繁殖,确保空气干净清新。

电动车用挡风被:小心引发事故

挡风被体积普遍偏大,极易与旁边事物发生钩挂,发生危险。而且

挡风被也把双腿裹在里面,如果在骑行中遇到突发情况,双脚不能及时落地。有人在骑行时也会用力去拉挡风被,分散注意力,更是危险。

骑车戴长围巾:小心窒息

骑车戴围巾时,一旦围巾被卷入车轮,围巾的拉力使人的颈部极力向后仰,造成颈椎的寰枢关节脱位等严重后果。如果必须要戴,围巾的下摆保持在腰部以上,以免发生危险。一旦发生围巾绞缠引起的窒息,旁人应先划破围巾,解除脖子上的束缚,同时拨打急救电话。

生活提醒

合理开窗通风



冬季天气寒冷,开窗时间少,室内空气不流通,会使空气中各种致病细菌增多,易引发人体各种呼吸系统疾病。大多数老年人待在室内的时间多,这对呼吸道自我清洁能力、免疫力已经有不同程度下降的老年人而言,更是危险。因此,室内通风非常必要。

首先,每天开窗换气不少于两次,每次不少于15分钟。开窗时间以上午9~11时或下午2~4时为佳。其次,经常到室外待一会儿。许多疾病是通过空气传播的,长时间待在室内的人吸入带毒、带菌的空气后,很容易染病。再者,可通过绿色植物来帮助净化空气。常春藤、铁树等可吸收苯和有机物,茶花、紫罗兰、晚香玉等通过叶片可吸收有害气体,吊兰、芦荟、虎尾兰等可吸收甲醛等有害物质。 据《大众卫生报》

实用宝典

厚被褥清洁有方

冬季,日常使用的厚被褥不会像床单被罩一样经常清洗,用过一段时间后,该如何进行简单的杀菌清洁呢?

日晒和高温是杀菌常规方式

多数家庭使用的被褥一般都是纯棉材质的,在使用一段时间后可能会有一些异味,甚至还会有螨虫,所以日常杀菌不能忽视。很多家庭首选的杀菌方式就是日晒,这种方式主要是运用阳光中的紫外线与热力的杀菌效果,一般在阳光下暴晒6小时可以达到杀菌消毒的效果。

如果阳光不充足的话,杀菌效果会大打折扣。所以,除了日晒这种方法外,还可以选择高温的杀菌方式,将被褥悬挂起来,用蒸汽挂烫机将衣物进行全面的高温杀菌,然后悬挂在通风的地方晾干即可。

根据材质选择除味方式

冬季,除了使用纯棉材质的被褥以外,不少家庭也会选择羽绒、羊毛材质的被褥。

羊毛被本身具有吸湿保干的特性,所以很容易吸附其他味道。如果味道过重的话,可以选用酒精进行除味,因为酒精在挥发的时候可以连同异味一同挥发掉。只需把酒精装在喷

壶中,对着被子表面进行比较全面、均匀地喷洒,再用刷子轻轻刷一遍就可以了。如果被褥表面被喷湿,可以挂在通风处晾干。

羽绒被由于材质轻盈,受到不少人青睐,这种材质由于内部蓬松,使用久了容易产生异味。为羽绒被除味可以使用柠檬汁,不仅能保持清新的味道,还能有效地吸附异味。只需要将柠檬汁与清水混合装在喷壶中,对着被子表面进行喷洒,然后晾干即可。

特殊材质被褥注意清洁方式

对于上述材质的被褥,除了日常的清洁除味,还应该注意适当保养,这样才能延长被褥的使用寿命。

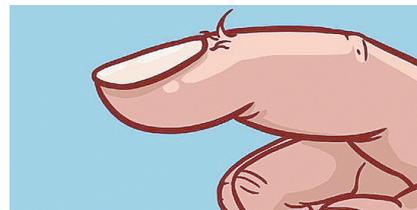
羊毛被千万不能水洗,水洗的话会缩水变形,舒适度、保暖性和使用寿命会受到影响。日常中如果出现小面积的污渍,只需要对局部进行轻轻搓洗。如果污渍较为顽固的话,建议送到干洗店进行清洁。

羽绒被虽然可以水洗,但是建议不要经常洗涤,一般两三年洗一次即可,如果条件允许的话,建议送到干洗店进行清洗。此外,羽绒被可以晾晒,但是切勿在阳光下暴晒,在阳光下不是很充足的时段晾晒2小时左右,然后轻轻拍打即可。

据《今晚报》

生活妙招

指甲周围长倒刺 记得常用护手霜



每到冬天,很多人的指甲周围会长倒刺。医学上称为“逆剥”,是一种常见的甲周皮肤问题。很多人认为长了倒刺是缺少某种维生素,其实这是一种误解。

单纯的甲周倒刺大部分只是局部的皮肤异常。甲周皮肤缺乏汗腺和皮脂腺,容易缺水。若洗手洗得太频繁,周围皮肤干燥,倒刺就会增多。另外,经常啃手指、接触有刺激性的洗涤用品,也容易损伤角质层,引起倒刺。

有倒刺时,最好用指甲刀从其根部剪掉,一次性“斩草除根”。预防倒刺,最简单的方法是保湿。每次洗手后应及时用护手霜,然后多按摩周边皮肤。 据《厦门晚报》