

## 寒潮来袭 保暖记住“一二三”原则

中央气象台昨日6时继续发布寒潮蓝色预警,全国大部地区将迎来降温天气,局地降温可达12℃以上。面对如此寒冷的天气,一定要做好保暖防寒工作,以防冬季常见病的发生。

专家提醒:寒潮来袭,保暖记住“一二三”原则。

综合《健康时报》、中国新闻网

### 一防心血管疾病

专家提醒,寒潮来临心血管病患者及高发人群一定要做好御寒保暖,在天气过于寒冷时要适当减少外出,减少或者停止晨练,更不可迎

凉风跑步等剧烈运动。应在室内做一些休闲运动,如做体操,练习书法、绘画等,以增加血管的耐受力 and 保持已有的弹性,并确保室内通风良好。

### 二款滋补粥暖身心

**核桃粥:**取核桃仁50克、捣碎,与粳米100克煮粥食,可温补精髓。核桃仁热量高,含丰富的亚油酸,有补脑养血、养胃健脾、补肾壮腰之功效,适合肾虚畏寒、腰膝酸软无力者食用。还可辅助治疗慢性胃炎及慢性结肠炎。

**人参粥:**取人参3克,置砂锅内,加水文火慢煮20分钟,再加粳米100克煮至粥稠,放入适量蜂蜜或冰糖调味服食。适合于病后体虚,或畏寒食滞、便溏泄泻的老年人食用。经常食用人参粥,对心肌营养不良、冠状动脉硬化及心绞痛、心律失常等症患者有良好的防治作用。

### 三段保暖御寒潮

专家分享对抗突然的大风降温自己的方法。

#### 上段要紧:口罩围巾不能少

人体热量大部分从头部散发。颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,所以一定要戴围巾或穿高领衫,尤其不要让脖颈暴露在外。出门最好戴上口罩,不仅可

以保暖,而且因为大风天尘土飞扬,呼吸道抵抗力下降,容易被病菌侵袭。

#### 中段要燥:内贴中松外收口

很多人认为天冷风大就多穿点,可是裹得厚厚的既笨重也不一定暖和。其实,大风降温天穿衣服最好分层穿,有个口诀:内贴中松外收口。

内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,保持干燥,否则不但不利于保暖,还会减弱抗寒能力。外套一定要防风,最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计,可以防止冷空气乘虚而入,造成热量散发。

#### 下段要松:鞋袜最好稍大点

鞋袜可以适当穿宽松一点。人体毛细血管处于收缩状态,如果鞋袜过紧,压迫脚部,会影响脚部的血液循环,使脚变得更冷。很多女性穿过紧的靴子反而会冻脚就是这个道理。

鞋子的尺码选择稍大些的,最好能垫一双棉鞋垫,脚部活动还有些空间。另外,鞋底最好稍高些,这样可以隔开冰冷的地面。



## 别让天伦之乐成了“天伦之累”

专家:带孙不是法定责任,子女应心存感激

02版

退休不退岗  
老人当起小区“管家”

03版

预防龋齿  
保持口腔卫生是关键

04版

秋冬易脱发  
这些“秘籍”要知道

05版