



冬季寒冷有什么好的御寒方法？

这份“御寒宝典”请收藏



据气象部门最新消息，未来几天还有一股冷空气将影响我省。数九寒天，除了穿上厚厚的衣服，我们还有什么有效的御寒方法呢？怎样安然地度过这寒冷的冬天？本期健康问诊收集了中日友好医院呼吸内科主任林江涛，哈尔滨医科大学第一临床医学院营养科主任闫雅更，南京南华骨科医院院长王建军等专家的意见，为大家整理了这份御寒宝典，请收藏！

■ 蔡富根/整理

御寒小贴士

冬季御寒汤水推荐

1. 参芪黑豆煲羊肉

主要功效：补益肺脾肾、温阳养血

材料：黄芪20g、党参20g、黑豆50g、羊肉300g、生姜3~4片(2~3人份)。

烹调方法：

参芪冲洗，黑豆提前浸泡。羊肉洗净斩件，加入生姜沸水中稍煮片刻以去膻味，捞起备用。与姜片、参芪、黑豆同放入汤煲，加水2L，武火煮沸后改文火煲约1个小时，加入少量食盐，喝汤吃汤渣。

2. 胡椒牛腩汤

主要功效：散寒暖胃

推荐理由：冬季手脚冰冷，饮食不香的人群。

材料：白胡椒粒10粒，牛腩500g，苹果1个，砂仁1个，生姜片3大片，香菜少许，盐适量(2~3人量)

烹调方法：

牛腩洗净，焯水去血沫，捞起后切小块。把苹果、砂仁稍拍扁，然后把白胡椒粒、牛腩、苹果、砂仁一同放入煮开水的汤煲中，稍煮15分钟，转小火再煮2小时至牛腩软烂。再加入适量食盐，撒上香菜碎即可。

资料来源：国家卫健委微信公众号“健康中国”、健康时报、广州日报等

抗寒篇： 严寒时节增加饮用量

应对突如其来的寒冷天气，最实在的办法就是增加饮用量，进行加餐，从以前的一日三餐逐渐增加到四至五餐。

加餐并不是指零食，而是指适当增加主食，肉、奶、粮食，这些食物都可提供充足能量供应。多餐的话，并不是指一定是吃高热量高脂肪的食物，也应当适当注意蔬菜和水果的补充。

早餐中，要注意将豆浆换成全脂牛奶，而晚餐中，要增加一定的肉类食品。

长期吃盐会有很多不良影响，但是，偏咸的食物确实能带来温暖。在遇到严寒的时候，可以比平时吃得稍咸一点。

补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。每100克海带中含钙高达1177毫克，含铁高达150毫克，所以冬天吃海带对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。多补充富含钙的牛奶、豆制品、海带、紫菜、虾等，和含铁的食物动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等，可提高机体的御寒能力。

适当选择产热高和温热性的食物，对素体虚寒、阳气不足者尤其有益。如狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、虾仁、桂圆、红枣等。

抗摔篇： 给鞋子缠根“粗绳子”

在下雪时行走，或走在积雪时间较长的地上，最重要的是步幅要小且保持固定步调。切忌提重物，双手不要揣在兜里，因为双手来回摆动能起到平衡作用。走路要靠马路两边，防止被侧滑的车碰到或跟着急躲车而滑倒。

雪天步行鞋子选择非常重要，高跟鞋与硬平底鞋要坚决拒绝。此外，不妨给鞋子加装“防滑链”。拿一条直径1厘米左右的粗绳子，在鞋子上面绕两圈以上，然后在脚腕处固定绑好，防滑效果非常不错。

另外，出去时最好穿一双平底防滑鞋，其中凹凸不平齿纹深的牛筋底的防滑鞋效果最好，因为牛筋底的弹性和韧性好，对地面吸附能力强，而且耐磨。

发生意外摔跤后要特别注意，行走突然摔倒，尽量别用手腕去支撑地面，因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。应尽量用双肘撑地，以减轻后背、后脑勺撞向地面的冲击力。万一一摔骨折了，不要乱揉乱动，可用围巾、书本等托住骨折部位，迅速去医院。如发现自己的腕部疼痛，就更不能乱动，不要起身，最好平躺着，请求他人帮助去医院。

抗病篇：雪后一定要开窗通风

冬季是感冒的高发季节，气温持续走低，使得感冒人群与日俱增，各家医院都出现了感冒患者爆满的情况。雨雪天气气温低，人们习惯门窗紧闭，而这样的环境为感冒病毒传播创造了有利的环境。因为感冒病毒主要是通过空气传播，患病的人咳嗽或说话时，都有唾沫从口中喷到空气中来，其中就带有感冒病毒，在一个相对封闭的空间里，病毒很快就会传入别人的呼吸道，传染感冒。

预防感冒，很重要的一点就是雪后开窗通风，让雪

后湿润、清新的空气进入室内，驱逐带有病毒的混浊空气，但此时一定要注意抗寒保暖。此外，南方很多家庭都没有集中供暖，使用空调的家庭应该将室内温度保持在16℃左右，不要太高，因为室内外温差大，频繁进出也容易引发感冒。

预防感冒，下雪天脚部的保暖很重要。踏雪后，最好用热水泡泡脚。在雨夹雪或积雪融化的天气，即使穿上保暖的鞋子，不久就会湿透，极易冻伤双脚。这时可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋，保暖又隔热。

抗冻篇：每天温水泡手防冻疮

寒冷的天气也是冻疮形成的高峰期。患上冻疮的部位遇冷会疼痛，遇热又会瘙痒不止，严重的还会破溃，给日常生活和工作都会带来麻烦。

对付冻疮，除了戴手套、穿毛靴、戴耳罩等防寒保暖的办法外，民间早已创出了很多简单实用的小窍门。

最常见的是用温水泡手脚，取一盆15℃的水和一盆45℃的水，先把手脚浸泡在低温水中5分钟，然后再浸泡于高温水中，每天重复3次，可锻炼血管的收缩和扩张功

能，减少冻疮的发生。

另外，还有一些小验方：

萝卜法，将萝卜切薄片，煮熟趁热贴敷患处，凉后更换。连敷3~4天可愈。

苹果法，苹果去皮绞碎熬膏，加入少许樟脑粉调匀涂患处，每日3次。

辣椒法，辣椒面撒于伤湿止痛膏上，贴患处；或辣椒5个，放入白酒100克浸泡一夜，用此酒擦涂患处，日2~3次；或干辣椒25克，水煎，趁热洗患处15分钟，可消肿止痒。

■ 据健康时报

特别提醒

敏感人群 防寒保暖记心间

冬季气温骤降对老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等患者以及长时间在户外工作的人群影响最大、最明显。相比普通人群，上述人群是容易受寒潮影响的敏感人群，应注意及时添加衣物保暖，尽量减少外出。

随着年龄增长，老年慢性病患者的温度调节系统难以适应外界温度变化，因此他们是寒潮的敏感人群。

敏感人群更应注意对寒潮天气的健康防护：添加棉衣棉裤保暖的同时，尤其要注意头部、胸背、脖子和四肢的保暖；尽量减少外出；必须外出时应做好保暖措施。

此外，慢性病患者应注意休息，不要过度疲劳，适度增加体育锻炼，增强抵抗力，关注天气预报及相关部门发布的寒潮消息或警报变化，以便及时采取必要的防护措施。

