



寒潮来势凶猛, 如何应对?

这份健康指南请收好

蔡富根/整理

今冬以来最强寒潮强势来袭, 自西向东横扫我国大部地区, 安徽多地也受到影响。中央气象台发布寒潮蓝色预警: 大部地区气温将暴跌。此次寒潮不仅影响范围广、降温剧烈、风力大, 还将伴有雨雪天气。面对降温剧烈且风力较大, 我们该如何做好保暖措施, 防止寒潮对我们的健康带来伤害呢? 一起来看本期健康周刊带来的提醒。



什么是寒潮?

寒潮是指某一地区冷空气过境后, 气温24小时内下降8℃以上, 且最低气温下降到4℃以下; 或48小时内气温下降10℃以上, 且最低气温下降到4℃以下; 或72小时内气温连续下降12℃以上, 并且最低气温在4℃以下。寒潮是一种大型天气过程, 会造成沿途大范围的剧烈降温、大风和风雪天气。

据中央气象台预报, 此次寒潮, 中东部大部气温下降8℃至14℃, 局地降温幅度16℃以上, 长江中下游以北大部地区有5至7级偏北风, 阵风8至10级。

寒潮有哪些影响?

1. 寒潮过境时会伴随大风、暴雪等强烈天气, 导致暴风雪灾害的发生。
2. 寒潮灾害对农业造成的影响最大。它带来的强降温超过农作物的耐寒能力时, 就会使农作物发生冻害。
3. 寒潮和冷空气带来的大风、降温、雨雪冰冻天气会造成低能见度、地表结冰和路面积雪上冻等情况, 对公路、铁路、民航、海运和海上作业产生严重影响。
4. 寒潮引发的冻雨天气会造成电线上积满雨凇, 致使供电线路和通信线路中断。
5. 寒潮引发的强降温易造成人体呼吸道疾病和心脑血管疾病的发生。



冬季防寒知识知多少

1. 多吃温润益肾的食物
 冬季寒冷, 身体的排泄主要是靠尿液, 因此我们应该多吃温润益肾的食物(例如羊肉、鸡肉、枸杞、黑木耳等), 以养肾气。

2. 多晒太阳
 有人说冬季是一个萧瑟的季节, 容易给人一种苍凉的感觉。冬季, 大多数的草木已经进入“冬眠”状态, 日照时间短, 天气寒冷, 所以我们应该多参加户外活动以增强体质, 多晒太阳来增强身体对钙的吸收。

3. 多做温和有氧运动
 也许因为冬季的寒冷, 所以大多数人都会舍弃户外活动而选择待在温暖如春的室内, 从而大大地减少了户外活动。其实这样不利于我们的身心健康。就算天气比较寒冷, 我们也应该多做一些有氧运动(例如慢跑、打太极等), 可以促进血液循环新陈代谢, 从而调动身体机能达到很好的御寒效果。

寒潮来袭怎么办?

1. 人员要注意防寒保暖; 在生产上做好对大风降温天气的防御准备。
2. 门窗、围板、棚架、临时搭建物等易被大风吹动的搭建物固紧, 妥善安置易受大风影响的室外物品。
3. 应到避风场所避风, 通知户外作业人员注意安全。
4. 留意有关媒体报道大风降温的最新信息, 以便采取进一步措施。
5. 交通、公安等部门要按照职责做好道路结冰应对准备工作。
6. 对室外水管采取防冻措施, 防止水管冻裂。一旦遭遇灾害, 及时报警, 积极相互救助。

推荐一款御寒美食

当归生姜羊肉汤

主要功效: 温中补虚, 祛寒止痛

推荐理由: 大寒节气汤水

材料: 当归 10g、羊肉 500g、生姜 15g、陈皮 1角(3~4人量)。

烹调方法:

羊肉洗净切块, 氽水去掉血污, 当归、陈皮洗净, 生姜切片, 在瓦煲中放入清水 2L, 把以上药材和食物全部放入煲中, 武火煲开后改文火继续煲 1 小时, 最后根据个人口味加入食盐、料酒调味食用。

要警惕这6类疾病

1. 感冒。风寒感冒是冬季最常见的感冒类型, 多由流感病毒和呼吸道合胞病毒引起呼吸道感染导致。此时要适度增加衣物, 多饮温开水, 饮食有节。加强锻炼, 增强体质。

2. 胃病。天冷的冬季是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。因此, 溃疡病人在寒冷的冬天, 要特别注意自我保养。

保持情绪稳定, 避免情绪消极低落; 注意劳逸结合, 避免过度劳累; 适当进行体育锻炼, 改善胃肠血液供应; 注意防寒保暖, 特别应注意腹部保暖; 坚持定时定量进餐, 食物冷暖适宜, 切忌暴食和醉酒, 同时要避免服用对胃肠粘膜刺激性大的食物和药物。

3. 皮肤干燥。皮肤干燥是冬季常见的疾病, 主因是天气寒冷, 加之频繁洗澡。治疗这类单纯性皮肤干燥的关键是保持皮肤湿润。一方面要多喝水以维持肌肤的水润度; 另一方面要注重皮肤的外在保养, 可擦拭合适的护肤品。同时, 减少洗澡次数也可保留皮肤上的保护性油脂, 防止皮肤干燥。

4. 关节炎。由于天气一天比一天寒冷, 老年人都会特别注意保暖, 以防患上“老寒腿”(膝关节骨性关节炎)的毛病。

首先应注意膝关节的保暖防寒, 多穿衣物; 其次要进行合理的体育锻炼, 活动量以身体舒服、微有汗出为度;

此外, 还要合理饮食, 减少摄入动物内脏、海鲜、禽肉、豆类等富含嘌呤的食物。

5. 心脑血管病。近期也是高血压病发作的第一高峰期。心脑血管病的高危人群更要注意防寒保暖, 及时增添衣服; 少食油腻食物, 保持大便通畅; 清晨去厕所时, 大便时间不能太长; 保持好心情, 切忌发怒、急躁和精神抑郁。

6. 抑郁症。由于气候渐冷, 日照减少, 万物逐渐萧条, 时常在一些人心中引起凄凉之感, 出现情绪不稳, 易产生伤感忧郁之情。因此, 保持良好心态, 培养乐观豁达之心是冬季养生不可或缺的内容。