



## 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，但是不透风、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。