

# 冬季室温多少度最适宜

冬季供暖温度不宜过高；当室内温度达22℃以上，会使空气异常干燥，燥热环境会伤害人的体液、津气，使得人感觉浑身燥热，眼、耳、口、鼻、喉、皮肤等处干涩不适。如果室内温度长时间过高，会影响人的体温调节功能，引起体温升高、血管舒张、脉搏加快、心率加速，人就会神疲力乏、头昏脑涨、思维迟钝、记忆力差。室内温度过高，家具、石材及室内装饰物中有毒气体释放量也随之增加，而冬季大多数房间都门窗紧闭，有害物质更容易在室内聚集，也会影响人体健康。

冬季供暖温度也不宜过低：当温度低于12℃时，80%坐着的人会感到冷，20%活动着的人会感到冷，所以卫生学将12℃作为建筑热环境的下限。如果室内温度过低，则会使人

体代谢功能下降，呼吸减慢，皮下血管收缩，呼吸道黏膜的抵抗力减弱，容易诱发感冒等呼吸道疾病。而且由于寒冷对机体的刺激，交感神经系统兴奋性增高，体内儿茶酚胺分泌增多，会使人体血管收缩，心率加快，心脏工作负荷增大，耗氧量增多，严重时心肌就会缺血缺氧，引起心绞痛，所以冠心病患者尤其要注意冬季取暖。

室温应因人而异：年轻人代谢能力强，自身调节能力比较健全，寒冷刺激时皮肤血管能进行较大程度的收缩来减少体热的散失，因此，温度低一点较合适。老年人生理机能下降，皮肤老化，血管弹性较差，加上代谢水平低，温度高点较合适。婴幼儿身体较稚嫩，体温调节能力低，应注意保暖，但婴幼儿代谢旺盛，也不

可过热。所以，从舒适度看，年轻人在12~14℃就可以，老年人在16~18℃比较适宜。

室温应随天气而调节：室外气温愈低，室内温度设定也应愈低，因为室内外温差越大对身体健康越不利。人在骤冷骤热的环境下，会刺激呼吸道黏膜，容易伤风感冒。对于老人和患高血压的人而言，室内外温差更不能过大。因为室内温度过高，人体血管舒张，这时要是突然到了室外，遇到寒冷刺激，血管猛然收缩，对于老人和高血压患者这类血管弹性差的人群，很容易出现大脑血液循环障碍，极易诱发中风。

总体来说，按照研究表明，人体最适宜的室温是18℃，此时人的精神状态好，工作效率高，思维最为敏捷。

## 错误的防寒方法

### 1. 睡觉蒙头

人在蒙头睡觉的时候，不断呼出二氧化碳，二氧化碳完全集中在被子形成的一个狭小空间内，氧气浓度不断下降，而人体在整个睡眠过程中又会自然散发出潮湿的热量，这样，被子里的空气是相当潮湿而污浊的。如果长时间蒙头睡觉，大脑会严重缺氧，第二天工作也不会有精神，人会变得头脑昏沉。

正确做法：睡眠时一定要让脸露出来，让鼻腔能够在睡眠过程中正常呼吸。

### 2. 层层包裹

衣服本身并不产热，只是把热量保存下来。如果空气层厚度超过1.5厘米，会导致空气对流加大，热量散发得更快，保暖性自然下降。而且，衣服穿得多了，人体自身体温调节机能也会下降，反而容易发烧感冒。

正确做法：过冬的衣服要选择轻薄而保暖的羽绒服或者能抵挡寒风的皮衣，里面可以穿一件稍宽松的柔软毛衫，但不要领口太紧，否则容易造成脑供血不足。

### 3. 捂住口鼻

围巾如果围在嘴上，当人在呼吸的时候，细小的羊毛纤维和细菌就会被吸入肺部，引起呼吸道感染。还有不少人戴口罩是为了御寒，但如果整天戴着口罩，鼻腔及整个呼吸道的黏膜得不到锻炼，对冷空气的处理能力会被人为地减弱，稍微受寒，反而容易感冒。

正确做法：戴围巾要把嘴巴和鼻子露出来，以保持呼吸畅通；如果不是严重空气污染，应尽量别戴口罩。

### 4. 空调常开

空调虽然能够在冬天带给人们温暖，但是空调尤其是办公室里的空调内部都存在长期积攒下来的细菌粉尘，当空调一开，这些物质自然随着空气进入室内，被人吸入体内。有些体质弱的人，就有可能因此而引起呼吸系统疾病，比如气管炎、鼻炎等等，而且干燥的空气对皮肤也有损害。

正确做法：使用空调时，可在室内放置加湿器或放一盆水，以便保持室内适度湿润。室内温度调节应适宜，宜逐渐将温度调高。当温度调至适宜时，应脱去外衣；如要外出，应逐渐将温度调至15℃为宜，不要马上离开空调房间，这样能使鼻腔对空气温度有一个适应过程。晚上睡眠温度以在15~18℃之间为佳。有感冒或其他传染病患者的家庭，不宜使用空调。

### 5. 减少运动

冬季由于气候寒冷，人们多不愿外出运动。其实，越是寒冷，越应多多运动，因为运动是驱除寒冷的最好办法，还可增强抗病能力，减少疾病的发生。

正确做法：冬季也要坚持锻炼，可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等。也可选择室内健身，如跳操、打乒乓球、保龄球等。

### 6. 紧闭门窗

冬季关上门窗睡觉，的确会减少空气对流，使室内温度上升，但由此带来的空气不流通危害更大。据专家介绍，人体在新陈代谢过程中会产生500余种化学物质，其中从呼吸道排出的有149种，其结果是使空气中含有大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒，对呼吸道有影响，因而那些闭窗贪睡的人经常会患感冒、咳嗽、咽炎等。

正确做法：不要因为外面天寒地冻就整天紧闭门窗，要经常开窗，保持空气流通。冬季应每天开窗2~4次，每次10分钟左右。尤其是病人的住所更应注意经常通风。



## 身心健康

### 数九寒天如何养生

小寒就要到了，从小寒开始就到了冬季最冷的时候。在数九寒天里起居和饮食应注意什么呢？下面就向大家做一个简单的介绍。

适当进补有选择：进补应本着因人施膳的原则。在冬令进补时，应食补、药补相结合，以温补为宜。常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等。食补要根据阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择鸡肉、羊肉、猪肉、鸭肉等，还可配合用核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等。

衣着起居有讲究：外出要戴帽，睡觉勿蒙头。在寒冷的天气下，如果只是身上的衣服穿得很暖和而不戴帽子，体热很快就会从头部散去。这种热散失所占的比重是相当大的。冬天在室外戴一顶帽子，即便是一顶单

薄的帽子，其防寒效果也是非常明显的。《黄帝内经》有这么一句话：春夏养阳，秋冬养阴。冬日万物敛藏，养生就该顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。中医认为，人体内的血液，得温则易于流动，得寒就容易停滞，所谓“血遇寒则凝”，说的就是这个道理。所以保暖工作一定要做好，尤其是老年人。

身体锻炼不放松：生命在于运动，民谚说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。冬日养生最重要的还是加强身体锻炼。尤其是太阳出来以后，锻炼为佳。

(中华中医网)

责任编辑 袁慧

### 胃不好吃点山药

山药健脾开胃，还有诸多功效。《本草纲目》记载，山药能益肾气、健脾胃，止泄痢，化痰涎；清代医家李修园说山药能补肾填精；《药性本草》则以为，山药能补五劳七伤，去凉风，镇心神等。

山药味甘，性平。归脾、肺、肾经。有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精功效。

冬季很多女性会手脚冰凉。中医认为，手脚冰凉与体质虚弱有密切关系，而山药乌鸡汤和龙眼山药羹均具有很好的补中、益气、养血作用，特别适合手脚冰凉症患者。

在“老胃病”病人中，相当多属于溃疡病，而秋冬季是溃疡病容易发生或复发的季节。山药有助于胃黏膜修复，防止“老胃病”复发。可用鲜山药制成山药扁豆糕、或小米山药糕，蒸熟后食用。

预防感冒。山药补中益气，因此，多汗、反复感冒的气虚患者应多食山药。可以把山药炒食、蒸食、拔丝，也可以与大米、小米、大枣一起煮粥食用。

那么如何选购山药？首先要掂重量，大小相同的山药，较重的更好。其次看须毛，同一品种，



须毛越多，口感更面，含山药多糖更多，营养也更好。最后看横切面，肉质呈雪白色，说明新鲜，若呈黄色似铁锈勿买。

虽然山药适合于大部分人群，但因为山药收涩，大便燥结者不宜食用，有实邪者忌食。

## 小妙招远离静电困扰

天气的干燥与寒冷引来了静电，静电吸附的大量尘埃中含有多种病毒、细菌与有害物质，对人体健康有危害，严重的静电现象可使人体皮肤起斑发炎，还可使人心烦燥、头晕、胸闷、鼻咽不适，甚至可引发气管炎、哮喘和心律失常等。怎么可以避免静电的“骚扰”呢？

### 1. 保持湿度

室内空气湿度低于30%时，有利于摩擦产生静电，若将湿度提高到45%，静电就难产生了。因此，低湿天气出现时，不妨在家里洒些水，有地板的地方，放置一两盆清水，或者启用加湿器、种些盆栽花草，同样可以达到增加室内空气湿度的目的。

此外，卧室内尽量少摆放电器，房间要经常通风换气。

### 2. 选择棉质衣物

化纤织物最易出现静电，因此应尽量选择宽大轻柔的衣服，纯棉、真丝材料的服装可减少静电的产生。因为棉布摩擦的时候不起静电，而其他化纤产品摩擦起静电，掺杂的化纤产品越多，起静电越厉害。另外，洗衣服时应使用防静电的洗涤剂。

同样地，居室内应尽量避免使用化纤地毯、饰物和塑料质地的饰物。

### 3. 利用钥匙

在房屋内，地毯与鞋底摩擦后可能产生静电，在屋外也可能由于刮风导致身上带电。这时进出要碰铁门时小心，手可能挨电打。反复遇到这样的情况后，可采取如下办法避免电击：在碰铁门时，不要直接用手直接接触铁门，而是用手先大面积抓紧一串你口袋里的钥匙（通常这并不会遭电击），然后用一个钥匙的尖端去接触铁门，这样，身上的电就会被放掉，而且不会遭电击。

### 4. 手掌按墙壁

释放身上的静电最简单安全的方法是用手掌掌心按墙壁。

因为触摸墙壁能够减少体表积累的电荷，将静电有效导出。要注意的是，摸水泥墙防静电才比较有效，木质、板材质的墙面没有去除静电的效果，因为它们不能有效地传导电流。此外，触摸墙壁时，时间长一些，接触面积大一些，效果会更好一些。但也不用太长时间，触摸上一、两秒钟就足够了。

先用钥匙扣接触车身，可以避免静电电人！

