



降温天气,请收下这份实用防寒提醒



添衣别着凉

初冬季节呼吸道疾病高发,抵抗力相对较差的人群要适当减少户外活动,及时添加衣物,雨雪天不要露腿或穿着单薄。

洋葱式穿衣法

✅ 可采取“洋葱式穿衣法”,早晚温度低时可一层一层增加衣物,中午温度高时可逐层减少衣物。

✅ “轻冻”不等于挨冻,“轻冻”要因时制宜、因人而异,要根据人体部位不同区别对待。天冷出门要保护好头部和颈部,寒气入侵头部,会引发感冒、头痛等;颈部如果受寒,可能会加重颈椎病。

注意护心脑血管

气温急剧变化会让血压波动,给心脏带来负担,病变的冠状动脉遇冷收缩,容易引发心脑血管疾病。慢性病患者请注意保暖,保持规律作息。

肠胃莫受寒

天冷进食的高热量食物较多,肠胃负担重,加上寒冷容易引发消化道溃疡及消化不良,所以不要让肠胃长期处于高负荷运转的“脆弱”状态。



重点暖双脚

寒从脚起,与其他部位相比,双脚更容易受寒。寒冷天气腿脚的保暖尤其要加强,袜子最好裹住脚踝,睡前可用热水泡脚。

饮食宜温补

补充富含钙和铁的食物可以提高机体的御寒能力。适当选择温补的食物,如羊肉、牛肉、红枣等。多吃蔬菜,多饮水。



坚持做运动

应以温和的有氧运动为主,如八段锦、太极拳、散步等,并可以适当伸展,扩胸等。

小贴士

老年人、孕产妇、儿童和心脑血管疾病患者,慢性支气管炎患者以及哮喘患者,需要特别关注,加强营养,出现不适及时送医。

