



爱党爱国 爱我家园 遵纪守法 诚实守信  
维护公德 热心公益 崇尚科学 移风易俗  
爱岗敬业 助残济困 勤劳节俭 健康生活  
尊师重教 拥军爱民 敬老爱幼 邻里和睦  
言行文明 谦让包容 美化环境 保护名城



今日高邮微信  
高邮日报手机报

在线投稿:<http://tg.gytoday.cn> 新闻热线:84683100 QQ:486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

# 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

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。

来源：新华网