

天冷少洗澡 饮料加热喝 临睡泡泡脚

# 天寒地冻怎么 听听专家的说法

# 保暖



这几天气温持续下降,如何保暖也成了眼下的重点。

穿得厚厚的、喝热茶、两手插兜……这些大家熟知的“保暖”方法,真的靠谱吗?相关专家说有些方法不可取,有些则因人而异。想过个暖和的冬天,一起来看看吧。

## 10种保暖方法大盘点

### 1. 喝咖啡、热茶

气温下降,捧杯热腾腾的咖啡或茶喝上一口,那是一种享受。针灸科专家俞昌德却摆手说,此做法不可取。他说,咖啡、茶中都含有咖啡因,会让人身体失去热量,还会引起末梢血管的一时扩张,中医认为,这样促进了人体阳气的扩散,更容易受凉。他说,天冷时,出门前可喝点温牛奶。

### 2. 两手插兜

冬天出门在外,大家都习惯两手放口袋。但俞昌德说,把手露在外面,双手可左右摆动着走路,有利于促进血液循环。在出门前,如果气温很低,天气比较寒冷,可先搓搓手,再戴上手套,但双手最好还是要放在外面自由摆动。

### 3. 少出门

外面冷,那干脆别出门不就得了?这种方式俞昌德也不赞成。他说,如果本身年纪大,且气温确实比较低时,可少出门,但其他人群还是应当出门活动。因为冬日出门,接受寒冷气候的刺激,可提高人体抵抗力。可早睡晚起,但不能一直窝在被窝里,不仅可能缺乏运动,也可能缺乏新鲜空气。

### 4. 饮酒

觉得冷就来上一杯?俞昌德说,有些人在冬季干活前,会通过饮酒暖身,而在做事情时消耗身上的能量,饮酒只是起到御寒诱导作用。但有些人是否适合这么做,需因人而异,如有些人本身胃不好,就不能饮酒。

### 5. 穿厚衣服

穿得越来越厚是驱寒一个首选方式,但内分泌风湿科专家赵钟文却说,此方法对孩子不可行。因为孩子活动量比大人大,容易出汗,在吹风的情况下,更容易受凉。因此天气寒冷时,孩子穿的衣服要比大人少一点。

### 6. 戴口罩

一到冬天,部分人出门都会戴上口罩防风。赵钟文说,长时间戴口罩,极可能会造成二氧化碳滞留,从而出

现呼吸不畅的情况。如果本身患有呼吸道疾病的人群,以及对冷空气过敏者,可戴口罩。

### 7. 开暖气

俞昌德说,温度低于16℃~18℃时,可开暖气,但需注意室内外的温差,以防感冒。但不提倡使用空调,因为热风在循环的过程中,可能会携带一些病毒。

### 8. 泡脚

这几天,泡脚是不少人临睡前的“必修课”。除了直接用温水泡脚外,俞昌德建议加入艾叶、桂枝、当归等,可以活络经脉。而赵钟文说也可以加入生姜、花椒等。

“用玫瑰花、薰衣草等花瓣泡脚,有很好的解压作用。”医学美容专家陈美华说:“光看着漂亮的花瓣就有很好的怡神作用。”她说,可以按1:50玫瑰花量和温水(45℃~60℃)量的比例,一周3~5次即可。

而为了有更好的效果,在浸泡时可以双脚上下对搓还可以进行穴位按摩,按太冲穴可以起到解压作用,按三阴交可以安神补脑,按足三里可以促进新陈代谢等。

泡脚也是有讲究的。陈美华提醒,在工具上,尽量实行个人专用;要确保身体无破口;尽量用温水,即45℃~60℃的水温;过度疲劳、酗酒、饥饿时不宜进行浸泡;低血压、高血压人群在浸泡时,要确保室内通风,空气清新,以免胸闷。

### 9. 搓手搓脸

天冷时搓手搓脸是大家经常做的动作,俞昌德说,除了搓手搓脸,还可以接着擦擦耳朵,最后搓搓手背。每天还可搓搓双腿上的阳明经、关节、膝盖等部位,即阳九阴六。具体做法是从大腿到小腿方向,大腿外侧搓9次,内侧6次,每天早晚各一次。

说起搓手穴位防寒,赵钟文也补充说,还可按按腿上的涌泉穴、足三里等穴位,一次按摩10~15分钟,一天一两次。

### 10. 吃火锅

外面气温低,火锅店里却都是热腾腾的,一看就觉得很暖和。但赵钟文说,火锅中含有较多的嘌呤,吃多了易痛风,且还有高脂肪等,糖尿病患者不宜食用。不过偶尔可以吃下火锅,如一个月1~2次。

## 这些方法您也可以看看

### ●用鼻子呼吸

确保你是用鼻子呼吸,而不是用嘴。鼻孔及鼻窦过滤器使空气变得温暖再被吸入肺部,所以当我们用鼻子呼吸时,身体会感觉到温暖。但当我们用嘴呼吸时,没有任何机制来加热空气和身体变暖的效果就不复存在。如果你想让身体感受温暖,应该用鼻子呼吸。

### ●在床上运动你的脚趾

下床前做些简单的练习,将有助于你的身体感到温暖。首先盘旋脚踝每个方向10次,脚趾向上和向下做20次。然后拉伸和放松大腿10次,同样臀部也做10次。

### ●不要忘记保湿

如果曾经有过湿疹或皮炎,当天气寒冷时,更应该保湿,因为发炎的皮肤失去更多的热量。但是你可以通过使用大量的保湿以及其他抗炎的方法治疗,如类固醇药膏会阻止这种反应。

### ●不要让你的肚子受凉

穿背心或身体温暖的衣物,可以帮助战胜寒冷。当四肢暴露在比躯体更寒冷的环境下,胳膊和腿的血管就会收缩。血然后绕过四肢并涌入到躯干中。被缠绕的胃会帮助身体维持其核心温度,使其不失去热量。

### ●务必使用摇椅

坐摇椅感觉舒适不仅是心理作用——当你坐下一会儿后,它有助于你产生能量。使用摇椅需要移动手臂和腿部的大肌群,保持血液流动,从而帮助身体产生热量。

### ●不要单独在家“冬眠”

与朋友外出可以让你感觉温暖,而不是在家里冬眠。加拿大多伦多大学的科学家的一项研究结果发现,与我们社交和花时间与朋友在一起,社会排斥会使我们感到更加寒冷。和那些思想积极的朋友在一起,能使人感受到温馨,会让人觉得温暖。

(东南)

## 喝酒脸红别吃三类药



聚会时常会出现一喝酒脸就红的人。喝酒脸红的罪魁祸首不是酒精而是乙醛。在体内,酒精首先经催化变成乙醛,然后在酶的作用下进一步分解。如果这种酶的活性出了问题,乙醛无法被及时代谢,大量滞留在体内就会舒张面部血管,引起脸红,严重时对心、脑等器官造成伤害。喝酒容易脸红的人服药应谨慎,尤其要注意以下三类药。

### 1. 硝酸甘油:

紧急用药可能无效。心绞痛发作如不及治疗可能引起急性心肌梗死,甚至因严重心律失常导致猝死。硝酸甘油是治疗心绞痛的救命药,然而在人群中无效的比例却很

高,其中很多是喝酒容易脸红的人。饮酒脸红者的酶活性大多不高,服用硝酸甘油的效果可能不好,甚至无效。建议这些患者在医生指导下慎用硝酸甘油,必要时应备用或改服其他药。

### 2. 多种抗生素:

可能引起头痛、心跳加快。饮酒后的一段时间内,要谨慎使用抗生素。多种抗生素可与酶结合,抑制酶的活性,使乙醛不能被及时代谢,在体内堆积,出现双硫仑反应。临床表现为面部发热、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛,严重者可出现呼吸困难、恶心、呕吐、血压下降,甚至休克。可引起双

硫仑反应的药物有:甲硝唑、酮康唑及某些头孢类抗生素。喝酒易脸红者,对此反应尤其敏感,一般人饮酒后3天内不宜服抗生素,喝酒脸红的人的这一时间建议为5~7天。

### 3. 利尿剂:

引起低血压。乙醇及其代谢产物乙醛均有扩张血管作用,可增强血管扩张剂的疗效。尤其应用噻嗪类等利尿降压药时,如果饮酒,可加重体位性低血压。喝酒脸红者代谢乙醛的能力差,更容易发生危险,因此服用这类药物时应避免饮酒。

喝酒脸红还与环境、饮食、个体的疾病状态等因素有关,用药时一定要在医师的指导下使用。有些药物说明书上注明服药期间要禁酒,服用这些药时,无论是否容易脸红,都不应该饮酒。

(摘自《大众健康报》)