

要温暖,不要“暖气病”

冬季取暖注意补水降燥

□记者 黄珊

天气一冷,人们都爱呆在室内不出门,特别是开了空调暖气的室内更是让人舍不得离开。但是,长期呆在空调暖气下,容易让身体出现各种小毛病,这就是人们俗称的“暖气病”。

空气干,眼口鼻发病

市民小黄在暖气房时,总会觉得皮肤发红,眼睛模糊睁不开,稍微用一下眼,就会觉得眼球发干。

湖北科技学院附属第二医院五官科医生孙婕称,冬季风干物燥,若不注意补水保湿,很容易因为室内温度高造成机体缺水,影响到泪液的循环,导致干眼症。另外,眼结膜干燥还易增加患“红眼病”的风险。孙婕建议,在室内有暖气的地方工作,最好可以放一杯水在桌边,水的挥发可以保证空气中的湿度,降低不适感产生的几率,如果有条件也可以定时滴上两滴眼药水,缓解疲劳。

嘴唇干裂、鼻咽干燥也都是使用暖气后常见的症状。

孙婕表示,如果在暖气房内及时补水,这些症状都能得到缓解,但如果持续时间太长,使呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、细菌等附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,容易引发上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。

水分少,泌尿系统遭殃

如果您觉得一到冬天小便的次数明显减少,那么最好注意一下,小心您的泌尿系统“生病”。

定时小便能起到冲洗尿路、避免感染

气温高,心脑血管难受

室内暖气温度过高,会消耗人体水分,若不及时增加空气湿度或补充体内水分,很容易导致体内体液不足,血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管

保湿难,皮肤易瘙痒

市民陈小姐手脚皮肤干燥发白,有的时候还会出现瘙痒感,用手一抠就有白色皮屑,而且手部的纹路明显变深。

陈小姐的这种症状就是因为干燥导致。

新鲜空气 足量水分 绿色植物

冬季暖房不可缺少三个“小伙伴”

□记者 黄珊

既要享受暖气带来的温暖,又要拒绝“暖气病”,这可得讲究一点方法。医生认为,冬季长期呆在暖气房内,室内温度一定要拿捏准,还要定时补充人体水分,这样才健康。

控制暖气温度

上班一族小谢长期在办公室中办公,一天八个小时几乎都呆在室内,出门的机会很少,而天气一冷,空调暖气就成了她办公室中的“必需品”。

小谢称,早上到了办公室她就将暖气打开,脱掉外套,开始工作。但是时间一久,总觉得头昏脑胀,呼吸太热。

对此,医生认为小谢的这种不适感就是因为没有把握好空调暖气温度导致。一般来讲,温度较高的室内会相对干燥,对于皮

肤、呼吸道都有影响。而室内温度保持在18℃—22℃之间,是最为适宜的。如果室内温度过高,可以放一个加湿器。另外,暖气千万不要从早开到晚,每天至少开窗一次,每次15分钟左右,减少室内病毒和细菌的产生。

定时补充水分

补充水分是长期呆在空调暖气环境下的一项“功课”。

在暖气环境下,应多吃蔬菜、水果。据了

解蔬菜、水果的含水量一般超过70%,即便一天只吃500克果蔬,也能获得300多毫升水分。

另外,选择一些不咸的汤粥,补水效果也不错。但值得注意的是,补水过程中还也要少吃盐。

室内摆放植物

如果室内有植物,就能让开了暖气的室内变得更加有生气,也更加健康。据了解,室内放一些植物,不仅可以增加空气湿度,还能

吃穿行样样讲究

冬季保暖“三管齐下”

□记者 黄珊

冬季天气寒冷,每个人都想着如何保暖,多穿点、多吃点,让身体热腾起来。但是,什么样才是正确的保暖方式,您是否真的清楚?为此,记者进行了了解。

穿衣篇

大家都知道,冬季要多穿点才暖和。如果衣服穿得过多,室内外温度较低,特别容易患上感冒。而且,在中医来讲,还会消耗阳气。那么,是不是衣服穿得越多就越暖和呢?也并非如此。据了解,衣着过多、室温过高,则容易出汗,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。

所以,冬季保暖要适度。咸安区中医医院名医堂主任沈明荃表示,冬季要特别注意腰腿部的保暖,要选择合适的鞋袜,保证脚部的温暖。另外,最好避免穿着紧身衣和紧身裤,以免妨碍血液循环。手除了左右手经常互相按摩外,还要及时戴手套。

饮食篇

大家都知道,天冷了就要多吃点温热的食物,不仅能使身体更强壮,还可以起到很好的御寒作用。

那么,哪些食物在冬天特别适宜吃呢?据了解,冬季我们要适当增加主食和油脂的摄入,保证优质蛋白质的供应,像羊肉、牛肉、鸡肉、虾、鸽、鹌鹑等食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,御寒效果最好。

沈明荃指出,怕冷与缺少钙和铁有一定关系。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、虾等。含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

运动篇

运动是冬天不错的取暖方式,不仅可以促进血液循环,还能提高对外界低温的适应能力。那么,哪些运动方式比较合适呢?

据了解,冬季锻炼宜有选择地进行慢跑、散步、练气功、习剑等项目,不应该做过度、高强度的运动,大量的出汗,会“发泄阳气”,起到相反的作用。除此之外,老年人还可以打打太极拳,让全身各个部位运动起来,促进血液循环。



大量释放氧气,但是,在挑选室内植物的时候也是有所讲究的,并不是所有植物都适合调节室温和湿度。

在冬季,室内最适合养仙人掌、吊兰、富贵竹。仙人掌可以在夜晚呼出氧气,使空气湿润温和。吊兰等大叶绿体植物可以从叶子中蒸发出更多水分,增加室内湿度。富贵竹等观赏绿色植物也有很好的“消毒”功能。