

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



的作用，如果尿量过少，会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。冬季开了暖气后，室内外温差大，人免疫力下降，而且，长时间呆在干燥的室内，体内水分流失

多，导致尿量减少，容易增加患泌尿系统疾病的风

险。所以在室内工作的人群一定要记得常喝水或者吃点含水分多的水果。

疾病。

同时，对肺心病、心功能不全患者而言，还易导致肺循环不畅，出现心慌、胸闷等症状。

本来冬天就干燥，如果使用暖气，就让皮肤的水分流失加快，继而让皮肤纤维失去韧性而导致断裂，从而形成无法恢复的皱纹。

要想皮肤不干燥瘙痒，就要保证每天

另外，如果室内暖气温度过高，和室外温差太大，可能导致血压波动大、冠状动脉“不堪重负”，引发冠心病。

2000毫升的饮水量，还要多吃新鲜的水果蔬菜。皮肤较干的人，可以多吃富含维生素A的食物，如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、菠菜、动物肝脏等。

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。

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。

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。

如果室内有植物，就能让开了暖气的室内变得更有生气，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。如果衣服穿得过少，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。吊兰等大叶绿色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。