

“断崖式”降温防护指南



强冷空气来袭,全国多地气温“断崖式”下跌。面对此次来势汹汹的寒潮,如何科学御寒、避免健康隐患成为关键。本报为您整理了一份详尽的“暖冬”防护指南,从讲究分层的“洋葱式”穿搭,到内外兼修的饮食调理,再到特殊人群的定制化守护,助您全方位抵御严寒,暖得科学,安然过冬。

穿衣有讲究 暖得科学不遭罪

遵循“洋葱式穿搭”:内层选透气吸汗的纯棉衣物,中层穿保暖性强的毛衣或抓绒衣,外层搭防风防水的外套。这样既能根据室内外温差灵活增减,又能避免单穿厚衣闷汗着凉。

重点部位别漏风:头部、颈部、腰部、脚踝是“抗寒薄弱区”。头部受凉易引发头痛,建议戴针织帽;颈部受凉可能诱发颈椎病,可搭一条薄围巾;脚部保暖可穿加绒短袜,避免穿露脚踝的鞋子。

老人小孩别穿太多:这类人群代谢较慢,过度包裹容易出汗,反而增加感冒风险。建议比成年人多穿一件薄衣,以手脚不凉、后背无汗为合适标准。

防护要到位 避开降温“健康坑”

出门做好“过渡适应”:从温暖室内到寒冷室外前,先在门口站1—2分钟,让身体逐渐适应温度变化,避免突然受凉引发头痛、鼻塞。

减少“冷热交替”刺激:进出空调房、地铁时,及时增减衣物;吃热饭喝热水时,别马上脱外套,防止冷热交替导致血管收缩紊乱,诱发不适。

口罩、护手霜别落下:冷空气会刺激呼吸道,出门戴口罩能减少干燥冷风对喉咙、鼻腔的伤害;手部暴露在外容易干裂,随身携带护手霜,洗手后及时涂抹。

饮食加调理 从内到外补暖意

多吃“温性高蛋白”食物:适当吃牛肉、羊肉、鸡肉等高蛋白食物,搭配萝卜、山药等蔬菜,煮成汤羹或焖菜,既能补充热量抗寒,又能养护脾胃。

喝对热水更暖身:别喝刚烧开的沸水,晾到40℃—50℃时饮用最佳,避免刺激食道;也可以泡点生姜红枣茶、桂圆枸杞茶,帮助身体驱寒,但容易上火的人要少放桂圆。

少吃“生冷寒凉”食物:刚从冰箱取出来的水果、冷饮、凉拌菜等尽量少吃,避免刺激肠胃,引发腹泻或胃痛。如果想吃水果,可将苹果、梨煮成热汤或蒸着吃。

特殊人群多留意 定制化守护更安心

降温是感冒、心血管疾病的高发因素之一,尤其是老人和慢性病患者,必须做好预防。

预防温差型感冒:室内外温差大时,出门前提前10分钟穿好外套,避免突然暴露在冷空气中;回家后别急着脱衣服,等身体适应室内温度再慢慢减,减少发生感冒的概率。

关注心血管健康:低温会让血管收缩、血压升高,高血压、冠心病患者要按时服药;如有条件,每日固定时段测量并记录血压变化。避免晨练过早(建议等太阳出来、气温回升后再运动),运动前先做5分钟热身,防止突发不适。

保护呼吸道和关节:哮喘、关节炎患者,出门要戴口罩(阻挡冷空气刺激呼吸道),出门可戴护膝、护肘,避免冷风直吹引发疼痛。

(健康中国)

秋冬“暖心”食谱

据媒体报道,连续的低温大概率让北京“一键入冬”。这种剧烈的温度波动,正悄悄给心脑血管埋雷。中医认为“寒主收引”“寒凝血瘀”,气温骤降,患心脑血管疾病风险就会上升。

俗话说药补不如食补,对于心脑血管的日常养护,巧妙运用餐桌上的“药材”,既能满足口腹之欲,又能起到平和持久的调理作用。应对降温,跟大家分享一些有助于维护心脑血管健康的“暖心”食谱。

心脑血管疾病的核心病机之一便是“血瘀”,即血液运行不畅,脉络瘀阻。以下这些食材能活血、散结、通络,如同为血管做日常“大扫除”。

山楂——化痰消食的“红珍珠”

山楂不仅是消食导滞的佳品,尤其擅长消化油腻肉食之积,其活血化瘀的功效更为历代医家所推崇。《食鉴本草》指出它能“化血块,气块,活血”。

山楂茶 取干山楂片10

克,决明子5克(捣碎),一同冲泡,代茶饮。此茶兼具活血、降脂、通便之效,非常适合饭后饮用。

山楂粥 粳米100克煮粥,待粥快熟时,加入山楂干15克或鲜山楂果5颗(去核),再煮10分钟即可。可作早餐,温和而持久。

黑木耳——素中之荤的“血管卫士”



中医认为黑木耳能补气养血、润肺止咳、活血止血。其富含的木耳多糖具有显著的抗凝血、抗血小板聚集、降低血液黏稠度、抗动脉粥样硬化的作用。

凉拌木耳 泡发好的黑木耳焯水后,与蒜末,少许生抽、醋、香油凉拌。简单清爽,是佐餐佳品。

木耳炒山药 黑木耳与山药同炒,一黑一白,一活血一补气,是心脑血管病人理想的日常小炒。

红枣木耳汤 黑木耳、红枣各适量,加水炖煮至软烂,加少许冰糖。此汤补血养血的功效更

佳,适合兼有血虚证者。

大蒜——温通散结的“抗生素”



大蒜能行滞气、暖脾胃、消痼积。研究表明,大蒜素能降低总胆固醇和低密度脂蛋白(“坏”胆固醇),提高高密度脂蛋白(“好”胆固醇),并能抑制血小板聚集,降低血液黏稠度。

秋冬季节,熟吃大蒜更为温润,能减轻对胃肠的刺激。在炖肉、炒菜时加入几瓣大蒜,不仅能去腥增香,更能取其温通之性。可将大蒜捣成泥,暴露在空气中氧化片刻,待生成更多大蒜素后,用于调味。

醋——软坚散结的“引经药”



醋能散瘀血、消食积、解毒。中医认为“酸入肝”,肝主疏泄,调畅气机,从而间接促进血液循环。用醋腌制食物,有软化血管、降低血压之效。

醋泡黑豆或花生 将炒熟的

黑豆或生花生米浸泡于陈醋中,一周后即可食用,每日食一小勺。

醋熘菜品 如醋熘白菜、醋熘土豆丝等,开胃健脾,兼取醋的活血之效。

三款代茶饮 养护心血管

气温骤降,心脑血管最怕“冷刺激”。对于秋冬季的心脑血管养护,我们既要掌握“滋阴润燥、温阳通脉”的总原则,又要学会在琳琅满目的食材中,挑选出适合自己的“药食同源”之品,将它们巧妙地融入一日三餐。在此,为您推荐几个操作简单方便的代茶饮:

改良版“五汁饮” 梨汁、荸荠汁、藕汁(或甘蔗汁)适量混合,温服,能甘寒清热、生津止渴。

山楂决明子茶 山楂10克(消食化积、活血化瘀),决明子10克(清肝明目、润肠通便),适合血脂偏高、便秘者。

三七丹参茶 三七粉(有活血止血,不伤正的特点)与丹参(活血调经,清心除烦)搭配,是经典的活血化瘀组合,请在中医师指导下使用。

(北京青年报)



富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善



爱国是民族精神的核心,它建立起公民与祖国最牢固的情感纽带。中华民族有着深厚的爱国主义传统。对祖国的忠诚和热爱,是每一个公民的起码道德,也是中华民族最深沉的文化基因。

《赴戍登程口占示家人》

——林则徐

苟利国家生死以,岂因祸福避趋之。

爱国

