



多城低温打破记录,暴风雪“雪上加霜” 最冷冬天! 美国至少7人冻死

小贴士

如何御寒?

【穿衣服不要太厚】

如果衣物裹得太严实,比如围巾和领口,这样会导致呼吸不畅通,甚至会引起脑供血不足。更不能围巾领口当口罩挡住嘴巴,这样围巾的纤维或其中的病菌等也有可能随着呼吸进入呼吸道,造成呼吸道感染,影响健康。

【重点是护住双脚】

双脚是全身气血运行的重要部位,离地面也是最近的,很容易受寒,俗话说“暖人先暖脚”,所以冬季御寒的重点是双脚。首先要选择一双舒适保暖的鞋子,而且鞋袜要干爽,长时间在室外站立时,切记要时不时地活动一下。需要注意的是,一般人们冬季居家时会穿棉拖鞋,但脚跟会露在外面,最好选择能把脚跟包裹起来的那种,才能真正地暖和。

【睡觉千万不要蒙头】

寒冷的天气谁都想天天躺在被窝里,但是,很多人冬天睡觉时的一些习惯并不能真正暖和,而且还可能有害健康。例如,有些人觉得被子盖不严,就喜欢穿着衣服睡觉,其实,这样睡觉时可能会出汗,睡到半夜汗液蒸发会更冷,还不能“解乏”,被子压得太厚也是这样,可能影响睡眠质量。还有些人冬天有蒙头睡觉的习惯,这样呼出的二氧化碳等废气都留在被窝里再被吸进去,会使大脑缺氧,醒来后没精神。

【洗澡水宜温】

洗热水澡是许多人用以御寒的重要手段,热的环境,烫的水,把冬天的冷风完全阻隔在了室外。然而,冬季用过烫的水洗澡会洗去皮肤表面正常分泌的皮脂,导致皮肤干燥,甚至瘙痒等。从寒冷的室外突然置身过热的环境,或者在高温潮湿的环境中停留时间过长,也会使人感觉不适应,特别是有心脑血管疾病者更应注意。因此,冬季洗澡的水温比人体体温略高就可以了,环境要暖和,洗的时候可以从脚开始慢慢接触热水,以免身体感觉不适。洗澡的时间也要适当控制,不要过长。此外,每天晚上用温水泡泡脚,有不错的御寒效果。

【锻炼防寒冷】

其实这一点非常重要。对于寒冷,不应仅仅是被动的防御,主动出击,就是加强锻炼,可以提高抵抗力,不怕冷有的时候还真是练出来的。千万不要因为天冷就躲在屋子里不出来,只要身体条件允许,好天气的时候,出外活动活动,有利于增加对寒冷的适应能力。

■据新华社、人民网、百度新闻



受北极气团影响,寒流2018年1月2日继续侵袭美国东海岸等地区,导致至少7人死亡,多地学校因天气原因停课。据美国气象部门预报,美东部分地区还将于本周晚些时候迎来暴风雪天气。

美国国家气象局当天在社交媒体上说,从当前到本周末,北极气团将继续覆盖美东地区三分之二的地域,并将带来低温和寒风天气。

【刷新纪录】不少城市低温纪录被打破

据美国国家气象局发布的最新暴风雪预警,3日至4日,佛罗里达州北部至南卡罗来纳州预计迎来雨夹雪天气,美东大西洋沿岸中部至东北部新英格兰地区预计迎来降雪。

在过去几天,严寒天气笼罩美国大部分地区,包括内布拉斯加州奥马哈、南达科他州阿伯丁等不少城市的低温纪录都被打破。

马萨诸塞州波士顿市连续7天最高气温低于零下6.7摄氏度,与近百年来的最低气温纪录持平。

【天气预报】降雪、冻雨天气将至,学校停课

据美国国家气象局预测,气温将于本周中有所回升,不过美东地区届时预计将迎来降雪,其中纽约市降雪量预计将达5至10厘米。

据悉,降雪量最大的地区将包括罗得岛州南部、波士顿并向北延伸到缅因州,缅因州东南部降雪量预计将达30至38厘米。

在美国东南部地区,佛罗里达州北部城市预计迎来冻雨天气,佐治亚州和南卡罗来纳州沿海地区预计2日晚间迎来降雪。

在得克萨斯州大部分地区,寒冷天气预

计持续整夜。休斯敦市警察局局长2日在社交媒体上说,1日晚间有2人死亡,或与天气寒冷有关。

另据美国媒体报道,威斯康星州密尔沃基市和丰迪拉克县分别有2人和1人死于低温严寒;西弗吉尼亚州和密歇根州也分别有1人被冻死。

艾奥瓦州、马萨诸塞州、印第安纳州、南卡罗来纳州、佛罗里达州等地的学校纷纷停课,另有很多户外活动因天气寒冷被取消。

计持续整夜。休斯敦市警察局局长2日在社交媒体上说,1日晚间有2人死亡,或与天气寒冷有关。

另据美国媒体报道,威斯康星州密尔沃基市和丰迪拉克县分别有2人和1人死于低温严寒;西弗吉尼亚州和密歇根州也分别有1人被冻死。

艾奥瓦州、马萨诸塞州、印第安纳州、南卡罗来纳州、佛罗里达州等地的学校纷纷停课,另有很多户外活动因天气寒冷被取消。

