

气温“断层”下跌， 如何升级你的保暖措施？



就在这几天，全国各地气温“断层”下降，中央气象台也发布了寒潮黄色预警，各地平均气温普遍下降8℃~10℃，部分降幅可达12℃~15℃，有些地区迎来了初雪，体会到了“一夜入冬”。那么降温会给我们的身体带来哪些变化？降温天里怎样升级我们的保暖措施？

蔬菜应怎样储存？

生活中，蔬菜是每天必需的。《中国居民膳食指南》中建议：每人每天吃蔬菜300~500克，深色蔬菜占一半以上，最好能吃5种以上不同的蔬菜。除了知道一天要吃多少菜之外，还需要考虑的另一个问题是：菜能放多久？

在考虑霉变腐坏的微生物风险之外，我们还要考虑营养的流失。蔬菜被采摘下来之后仍然会进行呼吸作用，而维生素C等营养素在这个过程中会不断氧化流失。低温、避光储存可以延缓维生素C氧化的速度，但并不能完全阻止这个过程。就算是在冰箱里保存，绿叶菜最好能在3天之内吃完，豆角、茄子、番茄、青椒、黄瓜之类的可以在低温下储存4~5天，土豆、胡萝卜、洋葱、萝卜、白菜之类存放时间可以长一些。

去一次超市该买多少菜？如果条件允许最好是每天都能买到新鲜菜。从保证每天都有绿叶菜的角度讲，3天买一次菜、一次买够3天的量为宜。

可以低温保存的 绿叶蔬菜和芹菜、萝卜、豆角、豌豆等蔬菜最好放冰箱冷藏。

凉爽储存的 土豆、黄瓜、甜椒、茄子、西红柿等蔬菜在较低的室温保存即可，没有完全成熟的西红柿放进冰箱会停止进一步成熟。

凉爽干燥储存的 南瓜、红薯、紫薯、红辣椒等则需要阴凉干燥的环境，还须警惕腐烂或发霉。

葱、姜、蒜，包括洋葱等调味香辛料，也同样需要阴凉干燥的环境，一般不推荐随意放在冰箱里。

董芳

降温后 身体出现5个变化

浑身发抖 身体感受到寒意，全身肌肉会紧绷起来。冷觉感受器兴奋，传人体温调节中枢，引起骨骼肌不自主的节律性收缩，目的是把机械能转化为热能，缓解寒冷。这在医学上称为“战栗性产热”。在寒风中冷得跺脚，也是基于此原理的本能反应。

身体末梢冰凉 外界温度过低时，更多血液会流向身体中心，给重要脏器供应氧气和养分，这时手指、脚趾、耳朵等末梢部位就会因为血流减少而感觉寒冷，这也就是大家常说的“手脚冰凉”。

胃部缩成一团 气温较低时，胃肠道疾病高发，因为低温刺激会引起毛细血管收缩，影响胃酸分泌和胃部血液循环，引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。

流清鼻涕 当冷空气进入鼻腔，毛细血管收缩，纤毛运动减弱，就会出现流清鼻涕或鼻孔黏液现象。这属于鼻子对冷空气敏感的一种自我保护性反射。不过由于现在大家养成了出门戴口罩的习惯，可以减少冷空气进入鼻腔的机会。

心血管负担变大 大部分冠心病患者对天气变化的敏感性很高，突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛，出现急性心肌缺血，诱发心绞痛，甚至心肌梗死。

穿衣盖被怎样升级？

寒气喜欢从头部、肩颈背部、腰部、腿脚这4个地方侵袭，除了这些重点保暖对象要捂好，白天和晚上的“穿盖”也需要调整。

换穿搭 里三层外三层不一定是保暖的，“洋葱穿衣法”才是降温天里的正确穿搭。内搭选用吸汗或者排汗功能好的衣物；中层选用毛衣、绒衫等保暖性强的衣服；最外层宜选防水防风材质的衣服，以应对天气变化。

这种穿法的优势是保证足够温暖的同时，还方便穿脱，在温差变化大的环境下可随意切换，不至于着凉或出汗。

换被子 气温骤降，被子是时候正式登场，毛巾和毯子可以作为辅助。气温降幅大的建议挑4千克左右的棉被，可根据寒冷程度自行选择。气温降幅小的棉被挑2~3千克的就好，羽绒被的重量为棉被的一半左右合适。

怎样提高身体的 保暖性能？

主动穿秋裤 从气温上判断，最低气温低于10℃就该穿秋裤，并且随着温度的降低，秋裤也应适当增厚。如果你总觉得双腿冰凉，从户外回来后迟迟恢复不到正常温度，也是时候穿上秋裤，其中以纯棉材质为首选。

外出戴帽 冬季外出戴帽子，就像给保温杯加上盖子。冷天，人们若在室外活动不戴帽子，就会有很多热量从头部溜走。临床研究证实，冬季有戴帽子习惯的人群，患感冒等呼吸道疾病的几率明显偏低。

吃暖食驱寒 饮品上，首选温开水；还可以通过饮食御寒，葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉等都有助驱寒。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出去，因此冬天吃高蛋白质的食物有助机体抗寒。要提醒的是，每天吃肉量别超过二两。

换上厚的鞋袜 外出选择有一定厚度，且以牛津、橡胶材质为鞋底的鞋，并垫上鞋垫，隔凉效果好。卧室要常备一双柔软的平底拖鞋，天气太冷时还要穿上袜子。每天晚上最好用热水泡脚（水温40℃左右为宜），改善全身血液循环。

晒太阳 在阳光充足的时段和地点晒晒后背（室内），时间以10~20分钟为宜，晒到身体暖洋洋、微微出汗即可。

东南大学附属中大医院
皮肤科副主任医师 董正邦

寒意已浓 别再穿裙装

冬季，早晚寒意已浓。这个时期女生尽量别穿裙装，防止受凉。

研究发现，在同一气温下，女性实际感受到的温度要比男性感受到的低一些，这有两种原因，首先是男性身上的肌肉多，脂肪少，而女性身上的肌肉少，脂肪多。肌肉在使碳水化合物和脂肪氧化的过程中，能消耗掉大量的卡路里，散发出大量的热能。其次，从生理角度看，对于冷，女性比男性敏感。这是因为女性皮肤里的“传感器”比男性身上的灵敏，会更快地把“冷”的信息传递到大脑。大脑接受到“冷”这个信息之后，立即下令新陈代谢系统加速工作，接着命令血液循环系统退守到第二道防线，即从皮肤、四肢退守到躯干。这就是气温低时，女性更易感到手脚冰凉的主要原因。

寒冷的季节里穿得少还会引发感冒等疾病。经常感冒会造成自身免疫力下降，增加患其他疾病的几率。因此秋冬天能不能穿裙子取决于自身的免疫力。很多白领女性工作忙、压力大、易疲劳，容易“透支”健康，更需要通过锻炼来提高免疫力。

通常情况下，很多老年人到了秋冬时节会感觉到腿酸痛麻木，这就是“老寒腿”发作了。老人到了秋末冬初，应特别注意膝关节的保健。老年人患“老寒腿”的可能性相对较大，但现在患这种病的青年人也开始增多。如果觉得腿部酸麻胀而且还有沉重感，这就是“老寒腿”的前兆。爱美却忽视健康的女性，天冷了，一定要注意膝部保暖和适当的锻炼，不要为了一时的美丽让“老寒腿”钻了空子。另外有些男士，天冷骑摩托车时不带护膝，“老寒腿”也会找上门来。

高花兰

五招有效防治 皮肤皴裂

皮肤皴裂是一种常见于秋冬的皮肤病，其病症是皮肤变得干燥、粗拙、增厚，易开裂，多产生于手指尖、指屈侧、手掌、足跟等部位。以下五招可有效防治皮肤皴裂。

1. 严寒天气减少用水频率。
2. 洗手后要立即擦干，并涂抹对皮肤有保护作用的维生素E乳霜、凡士林、鱼肝油软膏等。
3. 平时要多做些室外活动，经常摩擦手、脸，促进血液循环，增强皮肤的耐寒性。
4. 注意饮食营养。维生素A有促进上皮生长、保护皮肤的作用。可多吃富含维生素A的食品如胡萝卜、豆类、绿叶蔬菜、南瓜等，还应合理补充脂防类、糖类含量多的食品，可促进皮脂腺分泌量，防止皮肤干燥及皴裂。
5. 洗手、洗脚、洗脸时，要少用刺激性强的化妆品，油脂是保护皮肤的，洗得太彻底，皮肤就容易干燥开裂，可用温和的洗面奶或洗手液。

杨吉生