

适合南方人的“取暖神器” 你用对了吗?

寒冷的冬季，北方人托暖气的福，可以在屋里穿单衣吃雪糕。南方人取暖只能各凭天赋，火桶、电热毯、“小太阳”等统统上阵……但你知道吗？冬日里的“取暖神器”该怎样使用也大有学问。

踢脚线取暖器

小房间，更适用



踢脚线取暖器在近几年开始流行起来，因其使用方便、散热面积均匀、不干燥、价格便宜，受到广大消费者的喜爱。它是一种采用热超导体材料为基本加热单元，外型为地脚线形式的取暖装置。

特别提醒 踢脚线取暖器费电程度不亚于空调，如果房间大耗电更高，房间内温度上升也会较慢。此外，踢脚线取暖器属于电热取暖器，相较于水暖快冷快热，且使用寿命也相对较短，维修没那么方便。因此，踢脚线取暖器适合在卧室内使用，使用时周围不要堆放太多杂物以免影响出风换气。

电热毯

睡前开，不漏电

电热毯作为一种比较传统的取暖方式，仍被不少人所钟爱。睡前一小时打开开关，就可以享受一个热烘烘的被窝。不过，每年都有电热毯漏电导致的意外事故发生，安全是一大问题。

特别提醒 电热毯是有寿命的，不管什么品牌的电热毯，其使用寿命都只有6年。因为电热毯发热线的保护绝缘层，一般在6年后开始老化、开裂，其绝缘性能和耐压程度大大下降，使用时容易出现安全事故。电热毯不适合铺在软床垫上，否则，电热丝容易受到抻拉，易断裂、漏电。使用电热毯时，最好在睡前开启，睡觉时一定要关掉。最好不要给有尿床习惯的孩子或大小便不能自理的老人使用。不用时，电热毯宜悬挂保管，或折好放入包装袋，但折缝位置不能重压。

市场上的“小太阳”式远红外线电暖器是许多南方人家中必不可少的取暖设备。但“小太阳”只能照射身体局部，如果不注意，很容易造成局部低温烫伤。

特别提醒 “小太阳”主要以远红外辐射和热扩散



的方式送暖，其中的远红外辐射对人体的视觉系统有不良影响，可能伤害眼睛。老人、儿童、孕妇属于对辐射敏感的人群，应尽量避免眼睛直接对视电热管。同时，不要离“小太阳”太近，并且注意变换身体姿势，以免造成烫伤。

电火桶

关电源，要牢记

火桶是湖南地区比较有特色的一种取暖设备，以前的火桶内部多为炭火，现在的火桶基本上都是电火桶了，它的发热方式是通电后内置的管道红外线发热，主要是储热式取暖。火桶的散热管上部除了有网状隔断，还有实木条，脚放在上面取暖非常的方便。其散热速度快，价格也比较亲民，功率也比

其他取暖器要低，比较节能。
特别提醒 电火桶最危险的地方与其他电热取暖器类似，都是要防止低温烫伤和引发火灾。冬天盖着被子缩在火桶上，对温度的感知没那么敏锐，所以火桶的温度要把握好。另外离开火桶时切记关掉电源，每年都会发生因忘关火桶电源而引发火灾的事件。

电茶几

离远点，不会烫

将炉子放进茶几中央，四周围坐一群人，腿上捂着棉被取暖。现在市面上还有电茶几，比火炉更安全。

特别提醒 电茶几取暖可能造成低温烫伤或烤伤。腿捂着棉被，手上搓着麻将，兴奋中身体感觉能力下降，可能被烤伤却不自知。低温烫伤看起来不严重，但往往会造成深部组织坏死，易引起感染。尤其是患脉管炎等疾病的老人，四肢末梢循环不好，对热和痛的感觉比较迟钝，



更容易中招。建议大家尽量离电茶几的热源远一点，经常变换腿的位置，用手摸摸被子的温度。

高峰程

缓解手脚冰凉小窍门

1. 背晒太阳。中医认为，人体的前为阴、后为阳，因此晒后背，能起到补充阳气的良好作用。在寒冷的天气里，经常晒晒后背，既能促进气血运行，增强机体抗寒能力，又可驱除脾胃寒气，有助于改善消化功能。

2. 搓手取暖。搓手既促进血液循环，又可以摩擦生热，能达到一定取暖效果。搓手做法很简单，可先用一手掌搓另一手背，两手互换；再两手掌合拢相互摩擦或

十指交叉相互摩擦，还可一手握拳不停地转动，让另一手掌在表面磨擦，两手互换。这样一会儿，两只手就会有暖烘烘的感觉。

3. 做臂肩操。将两手自然放于左右肩上，然后向左转腰，右臂肩关节向前转动、左臂肩关节向后转动，两肘前后拉开成一字，接着反方向练习，动作次数随意不限。经常做这个动作，可以促进上身气血运行，缓解颈肩背痛。

4. 提踵颠足。即踮脚：全身

放松，双脚并拢站立，两脚跟慢慢向上提起，注意脚趾抓地、脚跟尽力上抬；头部自然上顶，肩臂松沉；然后轻轻地颤动足部，如此反复进行，动作次数随意不限。此法可很好地促进下肢血液通畅。

5. 睡前泡脚。睡前用热水(加点艾叶或生姜更佳)泡脚，能舒筋活血，有利于睡眠，还可增强抵抗力，更重要的是能加速血液循环，能很好地温暖足部。

陈日益

家居尺寸 与健康息息相关

沙发多高坐着最舒服？怎样的枕头让你睡得更香？你知道吗，家居尺寸与人体健康其实是紧密关联的。

沙发 沙发座前宽不要小于48厘米；座面深度应在48~60厘米；座面高度应为36~42厘米。前宽小则显得狭窄；座面深度大则小腿肚容易受压迫，座面太低则站起来会很费劲。

主灯距离地面 约2.2米。在视线范围偏上的位置，光线才不会刺激眼球。

书柜距离地面 2米。一伸手就能取到书的高度是最舒适的，书柜越高，安全性越低。

床与窗户的距离 1米以上。床离窗户太近，让人缺乏安全感，如果遇到刮风下雨还会影响睡眠。

花洒距离地面 2米。这样可保证水流强劲、通畅，又不会打疼皮肤。

灶台距离地面 70~80厘米。太低或太高无形中会增加烹饪的辛苦程度。可按照身高：灶台高度=16:7的比例来测算高度。

抽油烟机距离灶台 80厘米内。这个高度可方便其快速吸走油烟，减少污染。

枕头高度 10~15厘米。枕头太高，颈部处于弯曲状态，人体无法完全放松，会影响血液循环，破坏颈椎健康和睡眠质量。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

家庭节水 在于重复利用

1. 用脸盆接水洗脸、洗手，不要直接开着水龙头冲洗。这样不仅用水量少，用过的水还可倒入贮水桶中供拖地、洗抹布等二次使用。

2. 一水多用，提高家庭用水的利用率。家里可放置一个大的贮水桶，淘米水、洗菜、洗水果的水可用来浇花；洗衣服的水、洗脸水、洗澡水存储到桶内，可用来拖地板、冲马桶等。

3. 选择淋浴而不是盆浴。洗澡淋浴相对于浴缸更省水，而且洗澡过程中可随时关闭洗浴龙头。家中多人需要淋浴时，可一个接一个排队洗澡，能节省热水流出前的冷水流失量。可收集洗漱或沐浴时为预热所放出的冷水，用于清洗衣物等二次利用。

4. 洗碗时先擦掉多余油污再用水清洗。清洗炊具、餐具时，如果油污过重，可先用洗米水、煮面汤、隔夜茶清洗，可以去油；也可先用纸擦去油污，然后冲洗，这样能节省用水和洗洁精。

5. 先摘菜后洗菜。洗菜前先摘去菜根及烂叶或先削皮再清洗，可以减少清洗次数从而节水。此外，青菜可先用淘米水清洗再用清水，不仅节约水，还能有效清除蔬菜上的残留农药。

郑玉平