

冬季取暖别“踩坑”， 小心越暖越伤身

冬季气温骤降，大家都忙着保暖，热水袋、电热毯、喝酒暖身等方式轮番上阵。但这些看似保暖的操作，实则暗藏健康风险，下面就拆解冬季取暖的三大高频误区，教你科学保暖不伤身。



误区一

饮酒暖身，暖一时险一世

酒精进入人体后，会使皮肤血管扩张，让人暂时感觉“发热”，但这其实是身体热量快速向外散发的表现。后续热量消耗加快，体温会迅速下降，反而更易受凉；同时，酒精会加重心脏负担，升高血压，对于高血压、冠心病患者来说，极易诱发心梗、脑梗等急症。饮酒不能暖身，反而会增加心脑血管疾病发作风险，老年人、慢性病患者应严格避免。

正确做法

拒绝酒精暖身：选择喝温热的姜枣茶、红糖粥、白开水等，安全补充热量。

及时保暖：外出后若感觉寒冷，立即进入温暖环境，更换干爽衣物，喝一杯温水升温。

高危人群防护：高血压、糖尿病、冠心病患者冬季应减少外出，外出时做好头部、颈部保暖，避免寒冷刺激。

误区二

热水袋 / 电热毯贴身用， 小心“低温烫伤”

低温烫伤是指皮肤长时间

接触 44℃~50℃ 的低热物体，导致真皮层及皮下组织损伤，常见于热水袋、电热毯、暖宝宝等取暖设备。尤其老年人、儿童、糖尿病患者或肢体感觉障碍者，皮肤对温度感知不敏感，更易中招，且烫伤创面深、愈合慢，还可能引发感染。

低温烫伤的潜伏期长，初期可能仅表现为皮肤发红、轻微肿胀，后续会逐渐出现水泡、溃疡，严重时需手术治疗。

正确做法

避免贴身接触：使用热水袋时，用毛巾包裹，与皮肤保持 5~10 厘米距离，每次使用不超过 1 小时。

控制电热毯使用：睡前开启预热，睡觉时关闭或设置低温档，避免整夜高温。

特殊人群慎用：糖尿病患者、肢体感觉异常者、老年人应尽量选择其他取暖方式，或在家人监护下使用。

误区三

紧闭门窗， 保暖却“闷”出病

冬季紧闭门窗会导致室内空气不流通，二氧化碳浓度超

标，同时人体代谢产生的汗液、皮屑等会滋生细菌、霉菌，增加呼吸道感染风险；此外，空气干燥会损伤呼吸道黏膜屏障，让病毒更易入侵，还可能引发皮肤干燥、鼻出血等问题。

冬季室内取暖时，应每天开窗通风 2~3 次，每次不少于 30 分钟，保持室内空气流通，同时使用加湿器将湿度维持在 50%~60%。

正确做法

定时通风：选择中午气温较高时开窗，避免冷风直吹，每次通风后及时关闭门窗保暖。

增加湿度：使用加湿器、放置水盆，或在室内养绿植，缓解空气干燥。

清洁环境：定期打扫房间，减少灰尘、霉菌滋生，降低呼吸道感染风险。

冬季保暖六字法则

冬季保暖的核心是“温和、透气、安全”，避免极端方式。在日常中需要记住这 3 点：

1. 取暖设备不贴身、不高温、不超时。

2. 发热时“散热优先”，拒绝捂汗。

3. 室内通风与保湿兼顾，高危人群（老年人、慢性病患者、儿童）按需选择取暖方式。

如果出现烫伤、持续高热、胸闷、头晕等情况，一定要及时就医，避免小问题拖成大麻烦。

湖南中医药大学第二附属医院急诊科主任、副主任医师 罗柔
(贺琛莹 整理)

车库保暖超舒服？

小心这个 I 类致癌物悄悄伤肺

随着冬季气温逐渐降低，不少人选择在相对温暖的地下车库运动、遛娃，却往往忽略了隐藏在“暖和”背后的危险气体——氡。

室内的“隐形威胁”——氡气

氡是一种无色、无味的放射性气体，来源于土壤和岩石中天然铀、钍的衰变，是人类接受天然辐射照射的主要来源之一。由于无法被感官察觉，氡常被称为“看不见的杀手”。

氡气对健康的影响， 吸烟者尤其要警惕

致癌性 氡已被世界卫生组织确定为 I 类致癌物，是继吸烟之后导致肺癌的第二大危险因素，也是非吸烟者患肺癌的首要原因。世界卫生组织估计，3%~14% 的肺癌与室内氡暴露有关。长期处于

高氡环境中，氡浓度每增加 100Bq/m³，肺癌风险约增加 16%。而在高氡环境中吸烟者，患肺癌的风险可达非吸烟者的 25 倍。

隐蔽性 氡气危害具有明显的潜伏性和累积性。长期暴露可能导致免疫力下降，并对生殖健康产生不良影响，往往在多年后才显现健康问题。

氡气容易在哪些场所聚集

地下车库、地下室、地窖 氡主要从土壤中穿过地板进入建筑物。由于更接近土壤、通风条件差，这类场所的氡浓度可能是上层住宅的 2~3 倍。

矿山、隧道、地铁 地壳中普遍存在铀、钍等放射性元素，衰变产生的氡气可通过土壤缝隙和断裂带不断渗出。

仓库、商场 花岗岩、大理

石等建筑材料中含有天然放射性元素，会持续释放少量氡气，在通风不良环境中易积聚。

水厂、地热站 水在流经土壤和岩石时可溶解氡，在用水或加热过程中，氡气会释放到空气中。

做好科学防护，减少氡的辐射

行为规避 减少在地下室、车库等高氡场所的停留时间，避免室内吸烟，降低吸烟与氡气暴露的叠加致癌风险。

加强通风 通过开窗通风或使用新风系统，可显著降低室内氡浓度。

密封缝隙 使用密封胶、防氡涂料填补地板和墙面裂缝，地下室可铺设防潮层或防氡膜，减少氡气渗入。

盛月 丁沛然

科学快走 15 分钟， 效果远超散步 3 小时

很多人把走路当作日常锻炼，但走了很久，身体却没什么变化。问题不在“走没走”，而在于——走得够不够快。

研究发现，走路只有达到一定速度，健康收益才会明显提升。一项发表在《美国预防医学杂志》的研究追踪 8.5 万人近 17 年发现：每天快走 15 分钟，全因死亡风险可降低近 20%；而每天慢走 3 小时，风险仅下降约 4%。慢走的“性价比”，远不如短时间快走。

为什么快走效果更好？研究显示，快走对心血管保护尤为突出，尤其能降低心脏病和中风相关风险；对高血压、糖尿病等慢性病人，收益更明显。更重要的是，即便不配合其他运动，仅把日常走路升级为快走，也能带来独立的健康收益。

坚持快走，身体会悄悄改变。多项研究发现，走得快的人心律失常风险更低，患癌风险也更低；在衰老方面，快走人群的端粒更长，生物学年龄甚至可比慢走者“年轻”十几岁。

那多快才算快走？一般来说，每分钟约 100 步、每小时 4.8 公里左右。主观感觉是：微微出汗、呼吸加快，能说话但不能轻松唱歌。建议从每天 15~20 分钟开始，逐渐增加到 30 分钟。每周累计 150~300 分钟即可，不必追求越多越好，以免加重膝关节负担。

如果想再加点“附加值”，走路时可以配合摆臂、轻微扭腰，促进背部和肠道活动；偶尔踮脚走，帮助下肢血液循环；膝盖不适的人，注意步态自然。

刘宇馨

羽绒服怎么选， 可以更“抗冻”？

冬季，羽绒服成为许多人防寒“抗冻”的重要选项。面对市场上种类繁多、价格各异的羽绒服，如何选择才能既保暖又耐穿？以下几点值得关注。

羽绒服的保暖性能主要源于其独特的“静止空气层”结构。羽绒中的绒丝与羽枝交织形成大量微空隙，有效锁存导热系数极低的静止空气，从而减缓人体热量散失。保暖效果取决于填充参数、结构设计和工艺细节等要素。

填充物类型方面，鹅绒通常具有较大的绒朵和较高的蓬松度，保暖性能相对优异；鸭绒则一般具有较好的实用性与价格优势。蓬松度 (FP) 方面，500~600FP 可满足一般城市冬日的保暖需求，700FP 以上适合严寒环境，800FP 以上则用于极地或高山活动；面料与结构方面，外层面料应具备防风、防泼水性能，内层应保持透气。

要让羽绒服发挥最佳保暖效果，建议采用“三明治式穿搭法”：内层穿吸湿排汗的贴身衣物，中层搭配抓绒等保温层，外层用羽绒服防风。穿着需保持适度宽松以形成隔热空气层，并留意袖口、下摆等防风设计，减少热量散失。

羽绒服的最佳清洗方式是手洗：水温 30 摄氏度左右，选用中性洗衣液，对于小面积污渍，用湿布或软毛刷蘸取专用洗涤剂轻轻擦拭即可。洗后切勿拧干，可用手轻轻将水分挤出，随后置于通风处晾干，并间歇性地用衣架轻轻拍打各个部位，帮助羽绒恢复蓬松。

武汉纺织大学化学与化工学院教授 杨永生 (范昊天 整理)