

# 冷空气来啦! 这些保暖的“坑”可别踩!

进入冬季,气温下降,各种“花式取暖”不断上演:秋裤、暖宝宝、热水袋,空调、暖气、电热毯……你找到属于你的正确取暖方式了吗?

## 第一招:暖宝宝,当心出状况

秋冬取暖招数中,暖宝宝总有一席之地。贴上一片,效果明显,再也不用裹紧小被子瑟瑟发抖啦!不过,如果暖宝宝使用不当,可能会让你出些“状况”。

首先,暖宝宝不能直接接触皮肤,应该隔着衣

服贴。我们也可以时不时给身上的暖宝宝换个位置,以免某一部位被源源不断的热量持续渗透,不知不觉就被低温烫伤了。另外,由于小朋友的皮肤比较嫩,就不建议使用暖宝宝了。



## 第二招:热水袋,别用“祖传的”

天气越来越冷,热水袋的“铁粉”也纷纷开始冒头。咕咚咕咚灌满水后,一整天都抱着不撒手。使用热水袋要注意什么呢?

热水袋的那种热,来得比较“猛”。因此,在使用热水袋时,一是要注意不

能装得太满,二是水温不宜过高。而且,灌热水袋的时候要特别小心,以免操作不当发生烫伤。安全起见,大家可以在热水袋外面包上一条毛巾,起到隔热效果。如果想用热水袋暖被窝,也可以将它放在

被子与毯子之间,到了睡觉时就拿出来。这样也能避免因盖子没塞紧,热水流出导致烫伤的情况发生。

另外,热水袋也有一定的寿命,尽量不要使用“祖传的”,注意及时更换。

## 冬季易抑郁? 五种食物吃出好心情

很多人到了冬季情绪容易波动,人也会变得焦虑,抑郁症也易高发。广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊表示,冬季易出现抑郁情绪,或是因为体内缺乏维生素C、铁、硒、钙、叶酸等营养元素。所以,想要对抗冬季抑郁焦虑,可以多吃一些“开心”的食物来调节心情,如香蕉、樱桃、红椒、全麦面包、巧克力等。

### 香蕉:色氨酸赶走忧郁

“吃香蕉会使人开心”这个说法流传已久,但很多人却只知其一不知其二。赵泳谊表示,吃香蕉能让人开心是因为香蕉中含有的色氨酸能够转化为5-羟色胺,这是一种抑制性神经递质,能够使人心情变得安宁,减轻悲观抑郁程度,甚至可以减轻疼痛,故香蕉又有“快乐食品”之称。

此外,香蕉还具有很多健康益处。香蕉的含钾量很高,每100克含钾256毫克,钠0.8毫克,有抑制血压上升后防止血管损伤的作用。因此,有心脏病和高血压的人可适量吃香蕉。其次,香蕉中含有钙、磷、镁等微量元素,有利于骨骼生长。

### 樱桃:花青素制造快乐

樱桃对于大家来说并不陌生,是女性朋友非常喜欢吃的水果之一。樱桃味美多汁,铁含量非常高。因此,食用樱桃可以有效促进血红蛋白的再生。赵泳谊表示,它不但可以有效预防缺铁性贫血,还可以增强我们身体其他营养元素,促进身体健康。

但樱桃的功效远不止于此,樱桃被称为“自然的阿司匹林”,是一种能让人开心的食物。樱桃中有一种叫做花青素的物质,能够产生快乐的情绪。人们在心情不好的时候,吃点樱桃能改善心情。

### 红椒:维生素C抑制压力

当人感到压力倍增时,身体中的压力激素就会急剧上升,此

时如果想要抑制这种压力激素的上升,多补充维生素C是不错的做法。赵泳谊表示,红椒中含有丰富的维生素C,是维生素C含量最高的蔬菜,它含有的维生素C约是柑橘的3倍。此外,黄椒中含有的维生素C仅次于红椒,也可以多吃。

需要注意的是,维生素C是水溶性维生素,在烹饪时应尽可能避免用水煮和切碎淘水等方式,尽可能用大块、炒食的方式进食,以防其功效大打折扣。

### 全麦面包:碳水化合物助解忧

全麦面包是指用没有去掉外面麸皮和胚芽的全麦面粉制作的面包,麸皮部分富含B族维生素、蛋白质和膳食纤维,质地粗糙,口感不佳,但它却是能让人开心的食物。

赵泳谊表示,碳水化合物可以帮助增加血清素。有些人把面食、点心这类食物当成一种可以吃的抗忧郁剂。吃复合性的碳水化合物,如全麦面包、苏打饼干,虽然效果慢一点儿,但更合乎健康原则。令人欣喜的是,近来发现微量矿物质硒能振奋情绪,全谷类也富含硒。而且不要忘了,全麦面包有嚼劲的口感,也是它得分的因素之一。

### 巧克力:复合胺可活跃脑神经

吃巧克力可以使人感到心情愉快,这是由于巧克力在大脑中释放复合胺的缘故。复合胺由色氨酸形成,人体自身无法制造,只能依靠从外界摄入的食物。

赵泳谊表示,巧克力本身色氨酸含量并不高,但它含有大量的糖,可以引发胰岛素的生成。胰岛素确保糖分进入细胞中,留下来的色氨酸进入大脑,被合成为复合胺。当复合胺停留在脑神经键中就会对人的情绪产生积极的影响。除巧克力外,蛋糕、布丁等甜食也能达到这一效果,帮人赶走沮丧情绪。

张洵 余子媛

## 第三招:空调暖气,记住开窗通风

在寒意格外“虐人”的地区,空调总是能大显身手。掐指一算,距离上次开空调的八九月份也没多久,精打细算的你,是不是也想着把清洁这一步给省了呢?

空调是容易滋生霉菌、细菌的,如果没有经过清洁就贸然使用,各种看不见的“污染”会悄无声息地盘旋在室内,尽心尽力地为我们的

呼吸道健康“添堵”。因此,正确的做法是:别嫌麻烦,定期清洁。

开暖风一时爽,一直开暖风却会让人感觉口干舌燥。秋冬季节,无论家庭取暖是用空调还是暖气,都别忘了及时补水。可以适当配合使用加湿器,同时注意开窗通风。

需要提醒的是,如果室内外温差过大,身体容易受

凉。如果供暖比较热,要适当增减衣服。对于自采暖的家庭来说,建议不要把温度调得太高。

另外,还有的家庭习惯使用电热毯,也要注意温度不宜设置得过高,对于不能自动控温的电热毯,当达到合适温度时就应立即切断电源。使用时间上也要特别留心,保险起见,最好在入睡前就关闭电源。

## 第四招:全靠抖,不作就不会死

一年四季露脚踝是不少年轻人的“时尚底线”。无论寒风如何凛冽,也要挽起裤腿,心甘情愿地靠抖取暖,做“美丽冻人”。

无论是保暖基本靠

“抖”,还是冷天坚持露脚踝,对身体的伤害一点都不小。着凉、感冒、长冻疮之类的结果,只是小打小闹,而像关节炎、风湿病等“大招”,也在积极蓄力中。所以,纵是年轻,

大家也不要可劲儿“作”了。寒冬时节,还是乖乖地把裤腿放下来,将秋裤塞进袜子里,让自己暖暖和和不好吗!

宗合

### 小贴士

## 做好“四保暖”,美丽不冻人

**保暖重点1:头颈部,** 湿发及时吹干。很多女性都是长发,洗头后不容易干,如果不及时吹干,头部受寒很容易导致头痛,尤其是在月经期或经前期。冬天,外出围围巾不仅是装饰,更能保护颈部。颈部大椎穴最怕风寒。如果大椎穴受寒,背部寒气加重,会导致阳气受损。

**保暖重点2:腰腹部,** 忌穿低腰裤。肚脐是神

阙,也就是神之门,是最薄弱的地方,很容易受寒。一旦它觉得冷身体就会立刻“闹情绪”。穿露脐装以及低腰裤,腰腹部很容易受寒,寒气引起气血不通,不通则痛,导致痛经、月经不调等妇科病。

**保暖重点3:膝关节,** 预防“老寒腿”。即使冬天,很多年轻女性也喜欢穿短裙,膝关节长期暴露在寒冷的环境中,会引起血液循环不通畅,导致

“老寒腿”,出现腿部酸麻胀痛而且还有沉重感。

**保暖重点4:脚部,** 在家穿袜子。“寒从脚底生”,如果脚部受凉了,容易导致寒邪入侵,机体抵抗力就会下降,疾病就可能乘虚而入。女性在家穿拖鞋最好穿个袜子。如不小心受寒,可用艾叶水泡脚,喝红糖姜茶,或用热水袋热敷等,记住刚受寒时及时用效果比较好。