

寒潮来袭

请开启防寒保暖模式!

受雨雪天气和冷空气的共同影响,我省“湿冷攻击”不停歇,气温持续低迷。

在此,提醒大伙要关注气温变化,及时调整衣物防寒保暖。

一般来说,体感温度和气温、相对湿度以及风速都有明显的关系,温湿效应和风寒效应

使人的体感温度要较正常情况下偏低,如冬季“湿冷”要比“干冷”体感更冷,骤冷要比缓冷体感更冷,有风比无风体感更冷。

寒潮发威,要留神健康隐患

低温天气,御寒宝典要收好

敏感人群,防寒保暖记心间

防护

个人防护方面,应注意更换厚衣物,比如棉裤,以及穿戴防护用品,如帽子、口罩、围巾、手套等。同时,减少户外活动,降低室内外的巨大温差对身体的危害。

室内供暖是寒潮天气时保护人群健康的最佳措施。寒潮天气来临时,应关闭门窗、使用供暖设备、降低低温暴露。但长期保持门窗紧闭,缺乏室内外空气交换,也有可能引起室内空气污染水平升高,因此还应注意居室的合理开窗通风,避免缺氧或一氧化碳中毒等情况发生。

饮食方面,应加强营养,多吃热食,少吃凉食,多补充水分。

寒潮的健康影响和防护也有地域差异。

南方由于没有集中供暖,冬季室内冷,尤其是阴雨天气,湿冷也是诱发感冒等疾病的重要因素。南方寒潮下的健康防



护除了少出门,做好防寒保暖措施外,更应注重采取一些安全的室内增温保暖措施,改善居室内温度。温度的短时间急剧变化,会引起人体产生应激反应。寒潮天气会引发或加重高血压、冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病,以及上呼吸道感染(普通感冒、流感)、肺炎、哮喘(特别是儿童哮喘)、慢性阻塞性肺疾病。因此,哪怕是寒潮蓝色预警也是一种不可忽视的警示信号。

寒潮是过程性的,可能会

持续几天至十几天,在这期间,公众应注意加强室内和自身的保暖防护,尽量避免与冷空气直接接触,降低气温骤降带来的健康危害。

气温骤降对老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病患者以及长时间在户外工作的人群影响最大、最明显。相比普通人群,上述人群是容易受寒潮影响的敏感人群,应注意及时添加衣物保暖,尽量减少外出。

敏感人群更应注意对寒潮天气的健康防护:添加棉衣棉裤保暖的同时,尤其要注意头部、胸背、脖子和四肢的保暖;尽量减少外出;必须外出时应做好保暖措施。

此外,寒潮天气时,慢性病患者应注意休息,不要过度疲劳,适度增加体育锻炼,增强抵抗力,关注天气预报及相关部门发布的寒潮消息或警报变化,以便及时采取必要的防护措施。(健康中国 福建气象)

两款药膳 健脾养肝祛春寒

初春时节,气温仍然很低,春寒料峭,令人瑟瑟发抖。此时养生的重点是“防风御寒、健脾养肝”。下面推荐两款药膳,供大家选用。

1. 参苓白术鸡

太子参10克,茯苓15克,白术10克,淮山药50克,鸡肉250克,红枣5枚,姜、葱、盐、料酒等调料适量。诸味中药洗净后,用水浸泡60分钟;鸡肉切成小块,在沸水中焯一下捞起;全部食药材放入砂煲中,加入适量清水,先用大火煲滚后,改用小火继续煲90分钟至鸡肉熟烂即可,调味后食鸡肉、喝汤。

诸味食药材合用,具有益气健脾、消滞开胃功效。

2. 二芽山楂排骨汤

谷芽、麦芽、山楂各10克,茯苓15克,陈皮3克,蜜枣3枚,猪排骨300克,姜、葱、盐、料酒等调料适量。诸味中药洗净后,用水浸泡60分钟;猪排骨洗净,剁成小块,在沸水中焯一下捞起;全部食药材放入砂煲中,加入适量清水,先用大火烧沸后,改为小火继续煲90分钟即可,趁温食用排骨、喝汤。

诸味食药材合用,具有开胃消滞、助消化、健脾祛湿功效,男女老少皆宜。(江苏省昆山市中医医院 主任医师 孙伯青)

为什么天冷皮肤就会瘙痒

□本报记者 张帅

□指导医生 宁德师范学院附属宁德市医院皮肤科 江山 主治医师

每逢天冷时,不少人都 会饱受皮肤瘙痒的困扰。有人瘙痒剧烈,每次持续数小时,皮肤常被抓破出血。为什么一到天冷皮肤就瘙痒?怎样才能缓解?

为什么天冷容易皮肤瘙痒

每当寒冷而干燥的北风吹向南方,南方地区气候便变得干燥起来,环境湿度明显下降。

与此同时,人体最大的外在器官——皮肤也因接触干燥的空气后,水分脱失加剧而变得干燥起来,出现了脱皮的现象,在皮肤表面可见细小的裂纹,裂纹处皮肤呈现出淡红色,类似“碎瓷”样改变,这在四肢的伸侧面和面部表现得尤为明显。除了经皮水分丢失增加外,皮脂分泌不足也进一步加剧了皮肤干燥,特别是在四肢的伸侧面,皮肤油脂

分泌甚少,出现细小的“雪花”样脱屑。这些鳞屑的脱落其实是皮肤角质屏障受损的一种表现,皮肤屏障受损后可以通过一系列的病理生理反应而诱发人体的瘙痒感。

瘙痒是机体保护措施

瘙痒是一种轻微的疼痛,是一种机体的保护措施,暂时控制瘙痒(当疼痛感阈值超过瘙痒感阈值时,机体仅感受到明显疼痛,瘙痒与此同时变得减轻许多)。但搔抓本身又增加了皮肤炎症因子的释放,这些因子能刺激瘙痒感觉神经纤维,从而导致更严重的瘙痒。

这就是为什么皮肤干燥后瘙痒明显,继而搔抓局部皮肤,抓到皮肤疼痛后才罢休,但是过会因为变得更加瘙痒而再次搔抓皮肤的原因。

皮肤干燥瘙痒时可以这样做

从瘙痒-搔抓循环过程可以看出,避免搔抓是一个有效避免这个恶性循环的方法。



可以尝试用指腹抚摸皮肤



从源头上说,加强保湿润肤变得尤为重要。

当我们感觉到皮肤干燥瘙痒时,应当尽量避免剧烈搔抓皮肤



以达到既能轻柔搔抓缓解瘙痒,同时也避免更为严重的皮肤屏障受损的目的。



建议在日常面部皮肤护理使用温和的洁面乳清洁,不需要过度使用。

另外,建议使用温和的沐浴乳,沐浴后擦干身体,待水分还未完全蒸发干燥时及时使用身体乳。



尤其注意四肢伸侧的保湿,身体乳可以根据皮肤干燥程度而适当增加使用次数。



通过以上正确合理的日常保湿润肤方法,就能保持人体皮肤处于良好的健康状态,这样就能大大改善皮肤瘙痒症状。