

# 强寒潮来袭,请看这份防御指南

## 医学专家发布健康提醒

# 各类人群如何健康度过寒潮期

全媒体记者 何欣

随着2020年最后一股跨年寒潮带来速冻式降温,12月29日下午,市民朋友已明显感觉到气温的下降。据气象部门预测,接下来的几天,义乌市平均气温的过程降温幅度可达13~15℃,山区最低气温将降至-11℃。

面对年度“霸王级”寒潮来袭,如何做好健康保健?昨日,市中心医院多位专家针对不同人群发出健康提醒,指导市民朋友安全、健康度过寒潮期。

### 心血管病人要注意保暖

寒潮来袭,针对有冠心病、高血压病、糖尿病等慢性病的中老年患者,应注意以下预防措施:

患有冠心病的中老年人对气温变化非常敏感,寒潮来临会导致病情加重,因此要及时添衣保暖、减少外出、避免受凉。居室温度建议保持在15~18℃左右,外出时要注意保暖,勿受冷空气侵袭,这对于防止发生心绞痛和心肌梗塞有重要意义。

对于有冠心病、高血压、慢性心衰等疾病的市民,寒潮刺激可导致血压升高、诱发心衰,应严格控制血压,预防伤风感冒等。外出时建议随身携带急救药品如硝酸甘油、速效救心丸等,当出现胸闷胸痛时,舌下含服,如症状不缓解,请及时就医。

进行适当的体育锻炼,寒潮下建议以室内运动为主,如健身操等,要循序渐进,无明显不适为度,同时要合理调节起居,睡眠要充足,避免久坐、精神过度紧张和情绪波动。

### 防寒保暖

冬季防寒保暖并不困难,比如戴围巾帽子、穿羽绒服、使用取暖器材、吃一些食物御寒等等,除了这些方法,你还知道有哪些防寒小常识呢?

1. 洗脸次数别太多  
在冬天,应该尽量减少洗脸的次数。洗脸时也不要使用过热的水,水温过高一方面会直接灼伤皮肤,另一方面也会把脸上的油脂冲洗干净,就起不到保护皮肤的作用了,容易造成皮肤干裂。
2. 嘴唇干裂不要舔  
冬季会出现嘴唇干裂的情况,有的人喜欢用舌头舔嘴唇,用唾液来保持嘴唇的湿润,可效果却是越舔越干。这样更加容易造成嘴唇干燥,甚至破裂出血。冬季保护嘴唇,最好还是使用润唇膏。
3. 洗头时间有讲究  
冬季洗头应该选择一天中温度较高的时候,切忌在睡觉前洗头,因为一般用热水洗头后,头皮上的毛细血管扩张,机体向周围辐射热量增多。同时,洗头后头发是湿的,水分蒸发时会带走很多热量,容易引发感冒。
4. 穿衣不宜过紧  
大家普遍认为,冬天保暖就应该把

饮食要合理,避免饮酒御寒,戒烟。建议以清淡为主,少进盐,控制动物脂肪和胆固醇的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果和豆制品,适当补充瘦肉、鱼等。

### 脑血管病人要密切自我监测

寒冷会导致血液黏稠度升高,导致血管痉挛,导致血压升高,天气寒冷时也容易得呼吸系统的疾病,这些原因会诱发脑血管病的发生,这也使得冬季成为脑血管疾病的高发季节。许多中老年人患有高血压、高血糖和高血脂,是脑血管病的高发人群,寒潮来临,更应注意以下几点:

务必加强血压的自我监测,密切关注血压值,每天规律用药。血压每天都要监测,尤其在气温变化时,监测更要频繁,当发现血压波动或者不平稳时,尽早咨询医生,调整用药,以防出现脑血管疾病的危重事件,对于有高血脂、高血糖、高血压的三高人群尤为重要。

冬季不少老人仍坚持晨练,清晨气温低,血管收缩会造成脑血管病突发。因此,建议晨练的老人避开早晚低温时段,“跟着太阳”,太阳升起气温上升后再晨练,同时注意防寒保暖。

情绪的剧烈波动也是脑血管病诱发因素,寒潮来临不要过分焦虑,要注意保持情绪平稳,保持精神愉快。脑血管病不是老年人专利,我国脑卒中的流行趋势显示发病年轻化,年轻群体也要注重自己的身体情况。

### 腰痛患者要注意劳逸结合

入冬以来,颈肩腰腿疼就诊患者明显增多,因为寒冷会影响人体局部血液循环,很容易诱发颈腰椎间盘突出,导致

神经根被卡压出现颈肩腰腿疼等症。寒潮来临,大家要养成良好的工作生活习惯,注意颈腰椎的保暖,防止颈腰部过度疲劳,注意劳逸结合,不宜久坐久站,体位改变动作要缓慢柔和,适当进行室内锻炼,不宜盲目过度锻炼。

有晨练习惯的人要格外注意,虽然长期坚持早起出门户外运动,有规律性,但一定要注意保暖,尤其是头部、手部以及关节部。在极寒天气,运动前的准备活动一定要做充分,建议热身时间要比夏季延长5分钟以上,运动达到中等强度效果时,要防止身体突然冷下来,最后放松整理环节也尽量在室内进行。与此同时,天冷后老年人通常会穿得比较臃肿,动作的灵活性和身体的协调性都会受影响,且人体骨骼僵硬脆弱,很容易失去平衡而摔倒,因此要谨防老人跌倒。

### 孕妇要兼顾身心健康

寒潮到来,孕妇要特别注意保暖,但切记不要使用电热毯、暖宝等,以免造成低温烫伤,要以多穿衣服保暖为主。孕妇出汗较多,应经常洗澡及勤洗勤换内衣,以保持皮肤清洁。室内环境要保持温暖、湿润、清新,每天定时开窗通风,但开窗通风时要避免室内对流风,不要让风直接吹到孕妇身上。淋浴时水温要适宜,严防风、寒乘虚而入,可提前开启浴霸等浴室取暖设备,将室内温度调整至20℃后再进入。

饮食方面,孕妇应注意补充蛋白质、维生素、铁、钙和其他微量元素,适当减少脂肪和过多盐的摄入。从妊娠20周开始,每日补充钙剂2克,可降低妊娠高血压的发病率。

值得一提的是,冬季是准妈妈妊娠高血压的高发季节。准妈妈产前要定期

产检,尤其是温度降低时要注意自己血压的变化,如出现头昏、下肢浮肿等,随时到医院就诊,做到及时发现、及时干预。已查出有妊娠症的孕妇,在产后也要定期去医院内科和肾内科随访,在医嘱下增减降压药,防止变成慢性的高血压。

此外,无论是孕期还是产后,都建议进行适当运动,天气寒冷、阳光不足会使产后抑郁更易发生,产妇要尽早调节情绪,恢复自己原有的兴趣,家人、亲人们也可多给予一些心理疏导。

### 儿童要注意预防感冒

冬季以来,儿童呼吸系统疾病发病率将明显上升,包括咽炎、扁桃体炎、支气管炎、肺炎,尤其是过敏体质的孩子,寒冷会诱发喘息性疾病发作,引起喘息、咳嗽、气促、胸闷,严重者出现发绀。

降低呼吸系统发病率,防治是关键。家长们应当采取的预防措施主要有:

- 外出佩戴口罩,尽量减少出入公共场所,居家多通风,家里有人出现呼吸道症状应当和孩子分开,避免直接接触;
- 注意手卫生,多喝水、多吃蔬菜水果,注意营养均衡,避免接触过敏原(如花草、宠物、蟑螂等),避免被动吸烟等;
- 出现症状时不要随便用药,应前往医院及时治疗,及时接种疫苗,降低受感染几率;

注意防寒保暖,随时增减衣物,尽量不要去结冰或有雨雪的危险地方玩耍,防止因打湿衣服、鞋子而受凉受冻,引发感冒,同时也要防止打滑摔倒;

进行合理的体育锻炼可以增强血液循环,提高免疫力,进而增强体质,提高机体抗病能力。

恶劣环境下更容易发生事故。大家在用车时,一定要提高安全意识,平时多注意天气情况,提前预防恶劣天气带来的影响。

### 水管可以这样防冻保暖

1. 水管防冻保暖方法  
对暴露在室外的水管、水表、水龙头等可用棉麻织物、塑料泡沫等保温材料进行捆绑。
2. 排空法  
在临睡前关闭水表前阀门,打开水龙头,放尽水管中剩水。如果因出差或其他原因不在家中,请在离家前将家中水表前进水阀门关闭,排空管道内的自来水。
3. 活水防冻法  
睡觉前将水龙头稍稍打开一点,出水呈线流状,保持水管中的水流动并确保下水畅通。

### 宅家要注意这些

1. 请紧闭门窗,天寒时特别是夜晚应关闭阳台、厨房、卫生间以及所有房间的窗户,以保证室内的温度在零摄氏度以上。在此期间可能出现大风现象,请您固定或看好自家高处的物品,如阳台和窗户外部的花盆。
2. 使用取暖器、电热毯等设备时,请注意安全,特别提醒不要在电暖器上烘烤衣物,以免发生火灾。

本报收集整理

### 寒潮是什么?

并不是所有的冷空气侵袭都叫寒潮,寒潮是指来自高纬度地区的冷空气,在特定的天气形势下迅速加强并向中低纬度地区侵入,造成沿途地区大范围剧烈降温、大风和雨雪天气。这种冷空气南侵达到一定标准的就称为寒潮。



© 视觉中国/图虫网

### 浙江寒潮预警怎么分?

- 蓝色**  
48小时内日平均气温下降 $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 且最低气温 $\leq 5^{\circ}\text{C}$
- 黄色**  
24小时内日平均气温下降 $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 且最低气温 $\leq 5^{\circ}\text{C}$
- 橙色**  
24小时内日平均气温下降 $\geq 12^{\circ}\text{C}$ 且最低气温 $\leq 0^{\circ}\text{C}$
- 红色**  
24小时内日平均气温下降 $\geq 14^{\circ}\text{C}$ 且最低气温 $\leq 0^{\circ}\text{C}$

© 现场云/义乌市融媒体中心

# 交警部门发布易结冰路段

全媒体记者 王佳丽

本报讯 强寒潮来袭,为扎实做好冰雪等恶劣天气期间的交通安全保卫工作,预防重大交通事故的发生,昨日,市交警部门紧急响应,将继续加大对酒后驾驶、无证驾驶等交通违法行为的严管高压态势,采取有力措施,为群众出行创造良好的道路交通安全环境。

在此,交警部门发布了易结冰路段:枫赤线、倍鱼线、邢里线巧溪水库段、黄大线、杜上线(北山)、上岭线;东萧公路与东黄线路口、环城南路与佛堂大道左转匝道桥上;国贸大道全线、G351、G527、环城快速路(含环城

南路、环城西路、环城北路、阳光大道)、义武公路、义兰公路、机场快速路沿线高架桥梁。车辆在行经上述路段时,请注意减速慢行。

需要注意的是,晚上车辆出行请注意打开车灯,车灯不仅是为了照明,更重要的作用是明示车辆的位置,行车的安全不仅取决于有观察力,同时也取决于自己是否能被别人看到,恶劣天气往往伴随着视线不佳,当其他车辆看不到前方车辆的存在,是何等危险。同时,雨雪天路面湿滑,加之风力强、温度低,雨雪后的路面很容易结冰,在此提醒大家还是尽量避免自驾车辆出行。确需开车的,一定要牢记:“降速、控距、亮尾”安全三宝。

### 这些应急电话请记牢

寒潮天气,如果遇到紧急或意外情况,这些相关部门联系电话要记牢。  
义乌市气象台联系电话:85522270(传真) 85522270  
突发气象灾害报告电话:8006571121  
义乌市防汛指挥部值班室:85212303(传真) 85550110  
义乌市委市政府值班室:85536381(传真) 85522094  
义乌市委办公室:85532701(传真) 85196666

# 防寒潮小贴士

衣服穿多一点穿紧一点,其实这是一种片面的认识。穿着衣物如果过紧,人体的血液循环会受到一定的阻碍,反而不利于保暖。

5. 搓搓揉揉防冻疮  
在寒冷天气,很多人的手、脚、脸部等地方会出现冻疮,经常搓搓手、跺跺脚也可以有效预防冻疮。

### 行车安全

气温大跳水,路面易结冰,行车不慎就会引发交通事故。冬天行车,要注意以下事项:

1. 车速不要太快  
当车辆在结冰路面行驶时,车辆的刹车距离会比干燥路面的刹车距离长。即使更换了冬季轮胎,也只能在有限的范围内缩短刹车距离。因此,在结冰的路面上驾驶车辆,车速不要太快并且保持足够的车距,是降低事故率的一个较好方法。
2. 保持车距,走直线  
尽量直线行驶,不要轻易变道、超车。在结冰的路面驾驶车辆时,容易出现刹不住车或车辆打滑等情况。所以,在驾驶车辆时,应注意平缓驾驶,与前车的车距应是平时的两倍,这样才能提早发

现情况并及时做出反应。同时尽量保持直线行驶,不要轻易地频繁变道、超车。

### 3. 集中精神,有预见性

集中精神,有高度的预见性。这样才能在前方有情况时提前做出判断。由于路面结冰比较湿滑,会给驾驶车辆造成很大困难,所以驾驶时要特别小心,要有高度的预见性,对将要发生的事件做出预先判断,以便提前采取措施,防止因事件发生时不能准确操作而发生事故。

### 4. 上坡和拐弯注意事项

在路上行驶遇到坡道和弯道,尤其是有些立交桥的匝道,既是坡道又是弯道,如果这里发生路面结冰,会比其他路段更容易发生事故。在拐弯时需要提前减速,保持低速过弯,禁止在弯道超车或变道。上坡时应尽量保持低挡位并且避免换挡,下坡时应避免空挡滑行,还要注意不要踩死刹车,可以利用降低挡位来辅助降低车速。

### 5. 视线不佳时打开车灯

视线不佳时,可以打开车灯、雾灯,保证其他车辆可以发现自己。如果车窗玻璃起雾,可将空调开至除雾模式除去雾气。冬季是事故高发的季节,尤其是雨、雪、雾等



# 新虹家电

《浙江省AAA级“守合同、重信用”企业》《浙江知名商号》《中国家电流通百强》《浙江省消费者信得过单位》

## 12月31日~元月3日

# 喜迎元旦 年终冲量

## 年末收官 力度豪横 只要销量 不要利润



**整体橱柜**

3米地柜+3米台面+1米吊柜

原价15980元 惠民价:7999元



**松下中央空调**

日本知名电器品牌

2019年日本最具价值品牌排行榜

值得信赖的松下空调

中央空调 地暖 净水系统

义乌前三甲 专注中央空调28年

购松下 送布鲁雅尔空气净化器



**家庭影院 多功能会议视听厅**

丹麥皇冠 时尚客厅影院7件套

8999元

欢迎各村镇旧村改造、宾馆、单身公寓、企业单位大批量采购

在活动期间

买家电满25000以上套餐, 全款付清, 送格兰仕电脑版电压力煲一只

买家电满40000以上套餐, 全款付清, 送格兰仕高档微波炉一只



松下电吹风 [冲单价] 59元	爱仕达不粘锅 [冲单价] 99元	美的养生壶 [冲单价] 119元	苏泊尔电火锅 [冲单价] 169元	莱克水离子扇电吹风 [冲单价] 2199元	松下原装进口3L电饭煲 [冲单价] 2298元	立升净水器套装 [冲单价] 4380元
品牌40寸智能电视 [冲单价] 1299元	品牌43寸智能电视 [冲单价] 1399元	品牌75寸4K智能电视 [冲单价] 3899元	松下55寸4K智能电视 [冲单价] 3699元	松下65寸4K智能电视 [冲单价] 5699元	品牌大1.5P空调 [冲单价] 1399元	松下变频空调 [冲单价] 2799元
星星103升冷柜 [冲单价] 899元	美菱10公斤波轮洗衣机 [冲单价] 999元	统帅170升风冷无霜冰箱 [冲单价] 1299元	容声对开门冰箱 [冲单价] 2499元	小天鹅10公斤变频滚筒洗衣机 [冲单价] 2599元	惠而浦滚筒洗衣机 [冲单价] 3699元	夏普多门冰箱 [冲单价] 4999元
博世对开门冰箱 [冲单价] 6299元	LG对开门冰箱 [冲单价] 6699元	东芝多门冰箱 [冲单价] 7299元	日立冰箱 [冲单价] 16999元	万和电热水器 [冲单价] 499元	欧琳水槽 [冲单价] 1199元	德恩特速热 [冲单价] 1599元
德意油烟机+灶具 [冲单价] 2199元	松下垃圾处理器 [冲单价] 2999元	方太油烟机+灶具 [冲单价] 3777元	部分样品 5折处理			

注: 产品均以实物为准, 以上图片仅供参考, 本次活动解释权归新虹家电所有

规模大/品种多/档次高/服务好/价格彻底一步到位/促销力度空前/价拼网购/买贵退差价  
各厂家销售经理齐聚新虹家电/避开中间商/现场定价/一嘴千金/真正明折明扣/实实在在让利  
**义乌家电的航母 一站式购物 售后有保障 省心 放心 舒心**  
地址: 工人西路9号(义乌之心负一楼) 咨询热线: 85550707