



刚刚过去的周末，一股强冷空气持续席卷全国多地，不少地区最低气温逼近或突破历史极值。面对几十年一遇的极端低温天气，市民直呼“太冻人”、伤（风）不起。在这样的寒冷天气下，注意保暖的同时，您还应该多加关注这些细枝末节的日常起居——

# 超级寒潮来袭 防寒防流感妙招大起底

□午宗

## 老年人别舍不得开空调

早上老年人起床时动作幅度别太大，最好能在床边坐半分钟再起来，让血管有个适应调整的过程。天气冷，老年人在家里别舍不得开空调。当然，室内外的温差别太大，否则，一冷一热，呼吸道受到刺激，容易诱发感冒、支气管炎等疾病。建议老年人将空调温度保持在20℃-25℃，不宜过高。

## 夜间别因为天冷而憋尿

男性上了年纪，前列腺增生比较常见，这部分人群普遍会夜尿增多。如果晚上睡觉时憋尿，会导致前列腺增生病情加重。老年人憋尿，会导致膀胱张力增加，间接引起全身血压增高，增加心脑血管发病的几率。此外，女性上了年纪，盆底肌肉会逐渐松弛，容易发生尿失禁，如果经常憋尿，也会导致病情加重。建议睡前两小时尽量少喝水，夜晚有了尿意一定要及时排空，别因为天气寒冷而憋尿。

## 洗澡水温不要超过45℃

冷天儿洗个热水澡是一种享

受，不过，洗澡时水温太高，心血管疾病患者可能因为心脏供血不足，诱发心脏病。水温太高还会影响老年人脑部供血，导致脑部缺氧，容易晕厥，再加上老年人肢体平衡能力差，很容易跌倒。洗澡水温不要超过45℃，时长不宜超过半小时。洗完澡后，要及时吹干头发，不要湿着头发走出浴室受凉感冒。

## 高血压病人应及时调整药量

气温骤降，全身血管都会收缩、血压升高。血管质量本来就不大好的人，如果不注意控制血压，很容易出问题，引起脑出血、脑梗、心绞痛等疾病。寒潮来袭，有高血压病史的人要注意咨询医生，及时调整药量，必要时可能需要加量。另外，很多中青年，平时血压可能在140-150mmHg这种正常与高血压临界点的，气温骤降时最好也能特别注意下。千万别仗着自己年纪还轻，对血压问题满不在乎。“中青年心脏动力足，如果再加上血压高，血流冲破主动脉的几率高于老年人。”

## 老年人早锻炼请推迟时间

天气一冷，脑血管收缩，很

容易被血栓堵牢。有晨练习惯的老年人，在这么冷的天气里，早上六点以后再起床。如果外面在下雨下雪结冰，尽量就不要出门锻炼了，以防滑倒摔伤。一定要出去的话，衣服要穿暖和，最好能戴顶帽子，保护脑部血管。锻炼时要慢慢进行，最好先热身30分钟。

## 空调房间太干燥打开加湿器

在这波寒潮里，小孩子如何安全度过？

医师建议：天气太冷的早上和傍晚，最好不要出门。孩子在家中，可开空调和地暖，温度不要超过25℃，太干燥的话，打开加湿器，保持呼吸道的湿润也能防病。

孩子在家，感觉手脚发冷的话，适当增加衣物，也不要一下子加太多。外出要戴好帽子、围巾。

要随身多带一件衣物，比如一岁以内的孩子带一条小毯子，一岁以上的宝宝带一件羽绒背心，冷了穿上，不冷立即可以脱掉。

不要去人多的公共场所，目前医院流感哨点检测出部分流感患者，孩子去人多的地方容易被传染。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

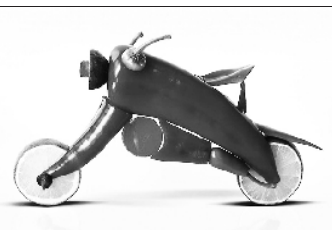
#### 吃小油菜也补钙



香菇油菜、蒜蓉小油菜等是餐桌上的经典菜肴。小油菜富含钙，维生素含量也很丰富，且含有膳食纤维，对高血压、糖尿病患者有益。烹制小油菜时间不宜过长，以免营养流失。《中国居民膳食指南》建议，成人每天应吃够300克~500克蔬菜，除了小油菜，还要多吃其他的新鲜绿叶蔬菜。

### 红灯

#### 食品采购别好“色”



有些橙子颜色格外艳丽，这时就要小心了，它有可能已经被染过色，或者在皮上打了些石蜡。购买猪肉时，如果发现猪肉肉色较深、肉质鲜艳，脂肪非常薄，说明可能使用过“瘦肉精”。正常干辣椒是暗红色的，这是因为天然辣椒素经过光照后会褪色，如果添加了苏丹红，辣椒就会长期保持鲜红，不易褪色，大家应谨慎购买。

## 扁豆降血脂控体重



扁豆所含蛋白多于其他蔬菜，可作为摄取植物蛋白的重要来源。扁豆还是膳食纤维大户，可刺激肠道蠕动，缓解便秘，预防肠癌。且富含钾、钙、镁等矿物质，有助于降低血脂，控制体重。为避免食物中毒，扁豆一定要烧熟煮透，颜色由碧绿变为灰暗才可食用。

## 开车远离雪地靴



穿雪地靴开车导致刹车反应迟缓。雪地靴的鞋底比较厚，鞋头也比较笨重宽大，踩油门或刹车时“脚感”差，容易判断不准力度。并且，雪地靴的鞋头很容易卡在油门和刹车的踏板中间。建议在车内常备一双专门开车穿的平底鞋。

## ■消费资讯

# 中消协：串货商品售后难保障

□本报记者 博雅

最近，中消协陆续接到消费者反映，其购买的热水器、空调等产品因为是经销商串货原因，无法享有正常的安装及售后服务。消费者反映到商品生产商后，生产商认为非正常渠道销售，无法确定产品现状，拒绝提供服务。

中消协有关人士介绍，所谓串货，一般发生在各个地区之间，主要是指，某一区域代理商将自己的产品销售到了其他同一品牌代理商的代理区域。通俗上来说，对于区域限制的产品拿到非本销售区去销售的行为称为串货行为。

为防止串货行为被品牌所有者追责，经销商往往将能溯源的铭牌、产品序列号等信息磨掉，俗称“磨号”货。如市场上就有销售“磨号”电动车（自行车）、家电等商品的行为。

串货的“磨号”货通常得不到正常的售后服务，对于涉及安全的家用电器、燃气具等产品，如果没有正常的售后服务，会存在风险隐患。“磨号”产品因为不符合产品应有的标识等要素，

按照《中华人民共和国产品质量法》等规定和生产厂家的标准，已经属于不合格产品。

为此，中消协提醒大家，遇到串货的“磨号”产品时，应主张自己的合法权益，从消费者个人来说，不要购买“磨号”（如无铭牌、产品序列号）的产品，特别是涉及安全的电器、燃气类产品。

如果不小心买到“磨号”产品，可以要求生产厂家对“磨号”产品出具质量不合格的证明。生产厂家应为消费者开具相应证明。

其次，依据生产厂家出具的不合格证明，向经销商主张权利。对于符合《中华人民共和国消费者权益保护法》规定的情形的，向经销商主张“1+3”倍的赔偿。同时，要坚决拒绝违规经销商提供的非正规渠道内的安装或者售后服务，以免后患。

需要知道的是，如果一旦遇有此类消费纠纷，您与经营者协商不能解决的，也可以向工商、质检等有关行政部门投诉或申请消协帮助。

## 【相关阅读】不靠谱的防流感“妙招”

气温大幅降低，医院里的流感患者逐渐增多。与此同时，微博、微信、各大贴吧上流传许多防流感妙招，醋熏房间、可乐煮姜汤、屋里放洋葱……这些真能让病毒远离你吗？

### 醋熏蒸房间

这是最容易被人们用作“防病”的方法。事实上，一定浓度的醋酸的确能消毒，但效果不是很好。而食醋的醋酸浓度很低，远不能起到消毒的效果。如果在封闭空间长时间熏醋，不但会引起呼吸困难、恶心等症状，还会对皮肤和呼吸道黏膜造成伤害。

### 喝板蓝根

板蓝根属于清热解毒类中药，有抗菌、抗病毒等作用，常用于治疗急性扁桃体炎、急性咽喉炎等。但板蓝根并不能预防流

感，过量服用还会引起消化功能和造血功能的不良反应。

### 房间放洋葱

有台湾媒体称，洋葱中含有硫化丙烯，将其两头削掉，放在房间里可以防流感。虽然葱蒜能抑制细菌，但其对空气中的病毒作用微乎其微。得流感后可以喝生姜洋葱汤：洋葱1个、生姜4~5片煎汤，温热服下，然后盖被入睡，直到发汗。

### 可乐煮姜汤

相传将鲜姜和可乐煮开，趁热喝下，即可预防流感。但中医认为，流感要用苦寒的中药清瘟败毒，而“姜丝可乐”显然不具备苦寒之性。

### 补充维生素C

在人体缺乏维生素C的前提下，适度补充可以预防流感，但

对于健康人来说，补充维生素C并不能预防流感。

## 用消毒剂打扫房间：要适度！

有人用过氧乙酸等来消毒地板和家具预防流感。研究发现，适度消毒可杀灭室内大量病毒和细菌。但过氧乙酸性大，氧化程度高，普通老百姓居家使用不安全。而酒精容易挥发，风一吹，灰尘跌落，抹过的地方又会重新沾上病毒和细菌了。

科学预防流感，首先，要保持卫生清洁，经常打扫房间，晾晒被褥。其次，要勤洗手，手心、手背、手指缝隙等都要洗到。再次，要多喝水，保证充足的睡眠，不去人多的地方。最后，要多锻炼。任何运动都有预防感冒的作用。每周进行5次，每次30分钟快走就能成功抵抗流感。