

这两天北京的天气让人彻底体会了“腊七腊八 冻掉下巴”的古老谚语。寒潮来袭，除了翻箱倒柜把所有厚实冬衣找出来外，热水袋、电热毯、暖宝宝等取暖神器也纷纷“登场”……但你知道吗？这些“神器”背后隐藏着不少“温暖炸弹”。

别让取暖神器成为“温暖炸弹”

暖气 勤通风 不上火

在严寒的冬天，北方能享受到热乎乎的暖气，让南方人羡慕。但暖气病也与温暖如影随形。暖气房的温度基本能维持在25℃左右，但湿度一般在30%以下。由于门窗紧闭、通风不良，久而久之，人容易出现口干舌燥、头晕眼花、胸闷气短、烦躁不安、全身出汗、四肢无力、咽喉疼痛等上火症状，被称为“暖气综合征”。

太高，20℃左右即可，温度过高时可关闭一组暖气的阀门。保持空气湿润，可以在暖气片上放几块湿毛巾，也可使用加湿器。需要注意的是，要常开门窗，通风换气。建议上午八九点和下午四五点各通风一次，每次不少于半小时。多喝水、多吃果蔬，每天喝6~8杯水。外出一定要穿上厚衣服，防止着凉；进入暖气房赶紧脱掉外面的厚衣服，以适应温暖干燥的环境。

特别提醒：
预防暖气病，首先室温不要

取暖贴 贴衣上 不伤身

“一次性取暖贴”是利用化学原理，撕开包装即可发热的贴片，贴在身上能抵御风寒、保健热敷，深受女性、老人等群体喜爱。在网上，卖得最好的取暖贴月销量甚至达到45万个。然而，使用取暖贴也有注意事项，用错会伤身。

长时间使用应定时检查皮肤是否有发红现象，这是早期烫伤的症状。在夜晚睡觉时切忌使用，人体意识不清，对热度不敏感，容易受伤。部分人群不宜用取暖贴
婴儿和岁数较大的老人因皮肤娇嫩、变薄，极易导致低温烫伤；糖尿病、血液循环障碍、肌肉萎缩、中风患者等群体，皮肤对热敏感度低，同样存在风险；手术后有局部伤口、植皮的病人，伤口皮肤娇嫩，也不应使用。

特别提醒：
取暖贴应该贴在哪儿？
体寒的女性可以将其贴在脚底；痛经的女性可以在月经前三五天把取暖贴贴在三阴交穴上，能有效缓解不适。有胃寒的人要重视腹部保暖，也可以贴在腹部。骨关节退行性病变的中老年人适宜贴在双膝关节处。

需要注意的是，取暖贴的发热温度一般在60~70摄氏度之间，发热时间为10~12小时。在这种温度下，直接贴在皮肤上很可能造成低温烫伤，应贴在内衣或袜子上，并且注意避开皮肤薄的地方。



电热毯 睡前开 不漏电

电热毯作为一种比较“古老”的取暖方式，仍被不少人所钟爱。睡前一小时打开开关，就可以享受一个热烘烘的被窝。不过，每年都有电热毯漏电导致的意外事故发生，让人们对它又爱又恨。**特别提醒：**
电热毯是有寿命的，不管什么品牌的电热毯，其使用寿命都

只有6年。因为电热毯的发热线的保护绝缘层，一般在6年后开始老化，其绝缘性能和耐压程度大大下降，使用时容易出现安全事故。电热毯不适合铺在软床垫上，否则，电热丝容易受到抻拉，易断裂、漏电。使用电热毯时，最好在睡前开启，睡觉时一定要关掉。最好不要给有尿床习惯的孩子或大小便不能自理的老人使用。

小太阳 别直视 不伤眼

市场上的“小太阳”式远红外线电暖器是许多怕冷的人必不可少的取暖设备。但“小太阳”只能照射身体局部，如果不注意，很容易造成局部低温烫伤。**特别提醒：**
人们经常忽略的一点是，“小太阳”的红光可能伤害眼睛。“小太阳”主要以远红外辐射和热扩散的方式送暖，其中的远红外辐射对人体的视觉系统有不良影响。老人、儿童、孕妇属于对辐射敏感的人群，应尽量避免眼睛直接对视电暖管。使用“小太阳”，还要定期



用干布擦拭网面和加热棒，去掉上面的灰尘和脏东西，以免造成室内可吸入颗粒物浓度上升。同时，不要离“小太阳”太近，并且注意变换身体姿势，以免造成烫伤。

空调 常清洗 不感冒

在没有暖气的情况下，空调是不少人最钟爱的替代品。但空调一方面耗电大户，经济负担比较重，另一方面还会对身体造成一些影响。**特别提醒：**
空调吹出的热风非常干燥，长时间使用，室内湿度会急剧下降，静电也会增加。开空调时为了省电，人们一般紧闭门窗。在密闭的环境中，人体呼出的代谢物、生活废气、尘埃等都会聚集

在空调室内机的蒸发器上，从而滋生霉菌、细菌等，容易诱发感冒等上呼吸道感染。因此，有老人和孩子的家庭，要做到：经常清洁空调过滤网，最好每个月都对空调散热片进行清洗及消毒，才能有效抑制散热片细菌滋生给室内空气带来的污染。配合使用有净化作用的加湿器，并经常开窗通风。启动空调后，要调整出风口，别让热风直接对着头部。（张耀文）

生活资讯

冬季养生 吃四辣

除了牛羊肉，还有一类食物也非常适合冬季养生，那就是生姜、洋葱、辣椒、花椒等辣味食物，它们不仅有助御寒保暖，还有独特的保健功效。

生姜健胃促消化。生姜性温味辣，含有姜醇等挥发物，还含姜辣素、维生素以及少量矿物质。研究表明，姜辣素有助增强血液循环、刺激胃液分泌、兴奋肠道，从而起到促进消化、健胃、增加食欲的作用。

洋葱抑菌抗氧化。洋葱性温味辛，含有硒、硫胺素、核黄素等多种营养成分，其中含有的有机硫化物是主要的辣味物质。研究表明，有机硫化物具有抗菌、防癌、抗炎症的作用，同时可清除体内自由基，具有抗氧化功效。

辣椒抗潮护心脏。辣椒的主要辣味物质为辣椒素，它可以帮助人体抗寒抗潮，还有助于降低心脏病及动脉粥样硬化的风险。辣椒还有预防癌症、延缓衰老的作用，特别是红辣椒在民间享有“红色药材”的美称。

花椒除湿又止痛。花椒性温味辛，含有柠檬烯、花椒素、不饱和有机酸和挥发油等成分。它具有温中健胃、散寒除湿、解毒杀虫、理气止痛的作用。现代药理研究还发现，它有一定的局部麻醉功效，对各种杆菌和球菌也有明显的抑制作用。

(午宗)



98元逛一年 2018锦绣江山全国旅游年票开始发售



仅需98元，可畅游北京十三陵、太平洋海底世界、云居寺、临汾壶口瀑布、本溪水洞、黄山西递、四川熊猫乐园等28个省市1041家场馆，其中813家免票不

限次，191家免票一次，合计免票价值6.1万元。
2018版锦绣江山年票新增400多家知名风景区、森林公园、博物馆、温泉大世界、滑雪场、亲子乐园、儿童体验馆、文化演出、快乐农场、采摘园、自助烧烤等。
年票办理手续简单，购买没有户籍年龄等限制，购票后贴上一寸照片，即可全年使用，有效期至2018年12月31日。随卡赠送使用手册一本，每个景区的介绍、地址、电话等信息一目了然。使用不分年龄，老少皆

宜，不限人群，四季适用，冬季滑雪泡温泉，春季踏青赏花，夏季戏水逛博物馆，秋季采摘登山观红叶。
含京津冀245家，北京天津包含乐多港奇幻乐园、蟹岛嘉年华、蓝调庄园温泉、红杉温泉、阳光丽城温泉、龙脉温泉、莲花山滑雪场、昌平雪世界、红剧场功夫传奇、功夫剧熊猫、杂技汉风、考拉大冒险儿童成长乐园、蝴蝶来野艺术生态乐园、爱乐城儿童乐园、洼里、乐ZOO动物乐园、索尼探梦科技馆、清凉谷玻璃栈道、金翠

湖农庄自助烧烤、十三陵、云居寺、定都阁、龙门涧、丫髻山、八达岭水关长城、圣莲山、西山森林公园、鹭峰、金海湖、太平洋海底世界、白草畔、圣泉山、喇叭沟森林公园、百花山、云蒙山、冶仙塔旅游风景区、呀路古热带植物园、第五季生态农场、宝成博物苑、小站练兵园、张学良少帅府、大觉寺、大钟寺、石刻艺术博物馆、中国地质博物馆、国家动物博物馆、中国紫檀博物馆、正阳门城楼、先农坛、白塔寺、智化寺、东岳庙、孔庙和国子

监博物馆、中国铁道博物馆、郭沫若纪念馆、李大钊故居、野三坡、五岳寨、抱犊寨、秦皇岛滑沙、唐山清明上河园等。全国1041家场馆名单请登陆：

中国通票网:www.tongpiao.cn
微信公众号:通票网查询
订票热线:400-700-8448
团购热线:010-82001231
购票地点:双秀公园、国际雕塑公园、北展剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、紫檀博物馆、世界花卉大观园、顺义河北村体验园等。