

强冷空气、大雪、大风、冰冻等恶劣天气和低温环境，可大大削弱人体防御功能和抵抗力，多种慢性病发病率升高。抵御断崖式降温，注意做好防寒保暖工作。

抵御断崖式降温 应避开4个误区



人体6个部位最不扛冻

头部 寒邪来袭，可谓“首当其冲”。头部为诸阳之会，若头部受寒，阳气特别容易散失。尤其是患有高血压、高血脂等慢性疾病的人，头部受寒血管收缩，易引起血压飙升或大脑供血不足而发生卒中。

建议天冷时出门戴一顶保暖性较好的帽子，以毛线、毛呢等材料为佳，人造革类帽子虽然挡风，但不透气，不建议选择；帽子戴上后不宜太紧，最好能插进一根手指；帽檐的长度不应超过5厘米，以免遮挡视线。此外，冬天一定要避免湿着头发出门或入睡。

颈部 中医素有“风从颈后入”的说法，颈部有3个以“风”命名的重要穴位，分别是风池穴、风门穴和风府穴，是风邪最易入侵的“门户”。脖子受凉易引发落枕、感冒，在寒风瑟瑟的冬季，脖子上围一条厚实的围巾，或者穿件高领的衣服，可以把风邪挡在体外。

后背 背部是督脉循行的地方，督脉为阳脉之海，主一身之阳气，调节阳经气血运行，其内连脏腑、外络肢节、沟通里外，从而把阳气输送到身体各部位。

背部不但不能受寒，还是温经散寒的重要部位，晒背（以10-20分钟为宜）或穿件羽绒背心，可守护体内阳气。

双脚 双足离心脏最远，血液供应少，阳气达到此处已难以温煦肢节，所以中医有“寒从足下起”一说。如果双脚长时间受冻，不但容易长冻疮，还可引发感冒、痛经、腹痛等问题。体虚的人常年穿合适的袜子，切勿光脚在地板上走，冬天在家宜穿厚软的绒鞋；勿蹿水，鞋袜湿了尽快更换；如自觉脚凉，宜选择热水泡脚。

肚脐 肚脐和腹部的其他部位不同，脐下无肌肉和脂肪组织，血管丰富。肚脐附近的腹腔中除了结肠，还有子宫等女性生殖器官。肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱，出现呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病，严重的甚至会引发女性痛经、不孕等问题。穿件高腰内裤或长裤，上衣避免太短，都有助于腹部和腰部的保暖。

膝关节 膝关节没有丰厚的脂肪和肌肉保护，血液供应较少，对温度和湿度都非常敏感。膝关节受寒易发生退行性变化，出现疼痛、屈伸不利等问题。寒冬时节一定要穿秋裤，必要时可加个保暖护膝。

寒潮天“保暖法则”

冬天遵循下面这些降温天“生存法则”，御寒保暖就不是难事。

吃点温热的食物 常吃冰凉、生冷的食物，就相当于在身体里开了个“冷库”。一年四季都应以温开水为主要饮品；天冷时，还可以通过饮食御寒，葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉等都有助驱寒。

睡前泡泡脚 坚持泡脚是缓解手足冰凉的有效方法，有助提升身体御寒能力。晚上7-9点，用40℃左右的水浸泡双脚15-20分钟（不宜超过20分钟），让水漫过脚踝，泡至身体微微出汗。泡完后立即擦干双脚，并穿上保暖袜子。

增加运动 经常锻炼身体，可以促进血液循环，增加身体热量，缓解怕冷症状。冬季可以选择暖和的天气到公园慢跑、散步、骑车等，最好每周3-5次、每次30-60分钟。

穿双厚底鞋 鞋是直接接触地面的，如果鞋底太薄，凉气自然会进入人体。应选择有一定厚度、最好包裹住脚踝的鞋，并垫上鞋垫。晚上睡觉可以穿上温暖、宽松的棉袜，避免夜间双脚受凉。

穿衣要宽松 紧身衣物会导致肢体末端血液循环不畅，引发

手脚冰凉，人只会更冷。天冷时，应选择宽松、舒适的衣物，外套最好过腰过腹。

抗寒保暖避开这些误区

天气寒冷，人们会采用各种各样的方法来抗寒，但是有些误区要注意规避，以免适得其反。

误区一：喝酒能御寒 喝酒时产生的温暖感觉并非是酒产生了热量。相反，体内的热量被快速带到身体表面后，更快地通过皮肤表面散发出去，其实是消耗了体内更多的热量。当体内热量产生速度不及散失的速度后，人就会感觉冷起来。单纯通过喝酒御寒不靠谱。

误区二：吃火锅更保暖 事实上，阳盛、体质强壮的人，其实并不适宜吃火锅。而那些四肢怕冷、畏寒的阳虚者比较适宜吃火锅。气阴两虚者，应少食或不食火锅。

误区三：吃炸鸡、喝奶茶能暖身 一些人喜欢吃高热量的食物来御寒，比如油炸食品、奶茶等，不过这些食物热量虽高，却不能暖身，对于防寒保暖并无太多帮助。

误区四：蒙头睡觉可避寒 夜晚温度低时，有人喜欢用被子蒙着头睡。但是这样会把被子里浑浊的空气吸入体内，不仅达不到休息的目的，还有可能造成头晕脑胀。（张倩怡）

【健康红绿灯】

绿灯

选全麦面包看两个指标



相比精白面粉，用“全麦面粉”制作的全麦面包包含更多的膳食纤维、B族维生素以及铁、钾等矿物质。挑选全麦面包注意两个指标：全麦粉含量和钠含量。尽量选全麦粉含量在51%以上的产品，钠含量越低越好。全麦粉含量相同时，选膳食纤维和蛋白质含量相对高一些，而钠含量低的。

紫薯的钾含量比红薯还高



从营养角度讲，红薯富含胡萝卜素，其在人体内可以转化为维生素A，对于预防维生素A缺乏症和保护视力有重要作用；紫薯的钾含量比红薯高，是红薯的1.1倍，对高血压人群比较友好。但紫薯的热量比红薯要高，是红薯的1.5倍，对于减肥人群更推荐红薯。

红灯

胶囊不能热水送服



服药时，一杯热水十分贴心，但可能让胶囊伤胃。一般来说，用热水送服胶囊，其明胶壳易发生软化，粘在食道，易造成损伤。若软化的胶囊到达胃部，快速裂解释放出对胃刺激性较大的药物，会加剧胃部不适。胶囊宜采用温、凉水送服，且水温一般不超过40℃。

服药前后慎吃柑橘类水果



柚子中的活性成分能够抑制肝药酶的活性，而许多药物都需要经过肝药酶的代谢最终排出体外。如果服用这些药物的同时吃了柚子，药物不能被代谢而在体内大量蓄积，可能引起药效过强，影响治疗，甚至会出现不良反应。为安全起见，服药前后柑橘类水果最好都不要吃。

·广告·

丰台区市场监管局

“三进”系列活动普及药品安全知识

为提升全民科学素养，普及科学的药品安全知识，丰台区市场监管局围绕“提升全民科学素质 药品科技一路同行”，开展“三进”系列药品安全科普宣传活动。

进社区，科普前沿技术，推动监管科技发展 走进社区，面向居民群众开展普及药品安全科学知识宣传活动，现场介绍重大疾病领域药物研发进展，讲解常见病、慢性病合理用药的注意事项，并开通现场义诊和用药安全咨询平台，现场解答居民用药方面的疑问，从专业角度引导群众牢固树立安全合理用药意识，提高科学用药素养。

进校园，预防药物滥用，守护青少年身心健康 走进学校，面向在校师生开展“预防药物滥用”主题讲座，讲解易出现药物滥用的药品种类、药物滥用的危害以及预防药物滥用的正确方法等有关知识。引

导青少年树立正确合理的药品使用观，提高学生对药物滥用的警惕性，为健康校园建设筑牢安全防线。

进医院，宣贯法律法规，规范药品安全使用 走进医院，面向医务工作者开展《药品管理法》等法律法规的宣贯培训，面对面探讨药品管理法重点条款相关内容，指导医疗机构加强药品购进、验收、储存、养护、使用等各环节管理，督促其建立并执行各项药品管理制度，从而进一步规范药品使用行为，提高药品质量安全管理水平。

下一步，丰台区市场监管局将以此次药品安全宣传活动为契机，进一步加大安全用药及药品法律法规宣传力度，夯实日常监管工作实效，引导广大群众科学合理用药，切实保障人民群众用药安全。

（麻艳蕊）

家庭小药箱 存放有讲究

□本报记者 盛丽

家庭常备的小药箱应该怎么整理？药品存放有哪些注意事项？用药有哪些禁忌？市药监局近日提醒市民，要养成定期清理家庭小药箱，正确购买、储备药品的习惯。

整理家庭小药箱时，要注意对药品存放做好分类。可以根据中药和西药、外用和内服、成人和儿童的药品进行分类。一些急救药品，如速效救心丸，要合理存放、方便拿取，以便突发情况时快速服用。此外，一些儿童禁用的药品要妥善保管，避免儿童误服。

药品也有时效性，存放药品时，要定期检查它们的有效期。过期的药品要丢弃到有害垃圾桶，不要乱扔。

保存不当会导致药品提前失效。冷藏、密闭、防潮、避光，是保存药品的四大要素。而变质、潮解、霉变，这些都会让药

品失效，甚至会导致药品产生危害，所以要定期筛查过期和变质药品。检查时，要观察片剂药品是否松散、变色；散剂药品是否严重吸潮结块、发霉；糖衣片的糖衣是否粘连或者开裂；眼药水是否变色混浊；胶囊型药品的胶囊是否粘连、开裂；软膏剂药品是否有异味、变色，或者油层析出；丸剂药品是否粘连、霉变或者虫蛀。

用药讲究因人而异。用药前，要认真阅读药品说明书。成人和儿童的用药剂量不同，要根据说明书准确用药。老年人、孕妇用药须谨慎，要详细查看服药禁忌。

有些药物在服用期间，在饮食上也有禁忌，如忌食油腻、辛辣、腥膻、生冷的食物。此外，在遇到疑难杂症时，不要擅自用药，要及时就诊听取医生建议。