

低温天气 取暖有招

如何科学合理地选择取暖神器

电暖器

电暖器可广泛用于住宅、办公室、宾馆、商场、医院、学校、火车车厢等移动供暖、简易活动房等各类民用与公共建筑,主要是以远红外辐射和热对流的方式送暖。

电暖器选购建议

油汀式电暖器外观设计类似暖气片,散热片越多功率越大,其保温较为恒定,适合需要长时间保持室内温度的家庭使用。

平板式的电暖器与油汀式电暖器相比,噪音低,轻巧方便,而且有一定的防水效果,用户可以根据家庭情况灵活放置。

我们经常见到的“小太阳”电暖器,外观很像风扇,发热量大,适合卧室、客厅等局部取暖,但不带防水功能,也容易导致皮肤干燥。

选购电暖器要看产品的外观、做工,然后通电测试,看是否能达到预期效果。其次,要查看产品的标识,包括产品型号、商标、生产厂家、额定电压、额定功率、“3C”标志检验合格证等。当然,售后也得注意,建议入手大品牌旗下的产品为佳。



电暖器使用安全提示

电暖器上不能覆盖物品,其表面温度较高,一旦覆盖物品,热量不能及时散发,会造成电暖器烧坏,甚至引燃周边物品。

油汀式电暖器一定要直立摆放使用,如果倒放、平放或斜放,会造成空烧,把发热管烧坏,从而引发火灾。

有些电暖器的确具有防水功能,但电源插座最好还是安放在浴



室外,如果将电取暖器放置在浴室中供暖,更要特别小心,防止电源遇水。

不要让电暖器的出风口近距离对着身体的某个部位,时间长了会灼伤皮肤。电暖器尽量不要与大功率电器一起使用。电暖器属于大功率电器,如果与同等功率的电器一起开启,会增加电路负担,有可能会引起电源的损坏以及火灾。

暖宝宝

许多人在冬季都会在衣服上贴上个暖宝宝用来保暖,暖宝宝的最高发热温度可达66℃,可持续12小时均匀散热,因此暖宝宝是严禁直接贴在皮肤上的,也不适合贴在较薄的衣服上,睡觉时也不宜使用。暖宝宝也不是每个人都适合使用,糖尿病患者、小孩和老人要慎用暖宝宝,因为糖尿病患者肢体末端感觉减退,小孩和老人感觉也不灵敏,容易发生低温烫伤。使用时最好每隔1小时自己检查一下皮肤,发现有红斑或其他不适,立即停止使用。

电热毯

电热毯是我们在冬季的好伙伴,睡觉之前通上电,一会儿被窝就变得非常暖和。但是使用电热毯要注意,不能整晚都开着。整晚开着电热毯容易在起床时由于冷热交替,增加感冒几率,尤其是老年人,更容易引起肺炎症状。同时,电热毯一定要用正规厂家

的产品,不合格的电热毯容易产生安全隐患。

电热毯的选购建议

电热毯对于南方的用户来说,比较常见。合格电热毯必须有合格证以及网上可查的生产许可证编号;功率并非越大越好,单人不宜超过60w,双人不宜超过120w;质量好的电热毯手感平整、柔软,面料无漏针,内部电热线应排列整洁规则,无交叉重叠和打结现象。电源控制器应完整、光滑、无缺损,使用灵活,有清晰的开关标记,使用的电源线应为双层护套线。通电测试时,毯内不应发出沙沙的声响;数分钟后,手触摸电热毯感觉有热度。

电热毯的使用安全提示

电热毯必须平铺在床单或薄的褥子下面,绝不能折叠起来使用。折叠起来使用,不仅增大电热毯的热效应,造成电热毯散热不良,温度升高后还可能烧坏电热毯的绝缘层而引起火灾,同时也容易造成电热线折断,损坏电热毯。

大多数电热毯接通电源20至30分钟后温度就上升到38℃左右,这时应将调温开关拨至低温档,或关掉电热毯。否则长时间加热温度继续升高,有可能使电热毯的棉布起火。

电热毯的平均使用寿命为5年左右,国家规定安全使用期限为6年,使用超过这个时间,电热毯就有可能老化、开裂,引发安全事故。

加热式暖手宝

加热式暖手宝也是近几年来市场上销售火爆的取暖产品,由于里面装水,通电后会发热,使用非常方便,受到不少人的欢迎。但是在使用时一定要注意,暖手宝的使用原理决定它的安全性能不是很强,在频繁加热的情况下容易爆炸造成烫伤,一般来说,电热丝式和电极式暖手宝,相对来说是比较安全的。

冬季必备“防病神器”

秋冬季节天气本就干燥,这个时候身体就会因为缺水而变得更加干燥,再加上空调等“催化”的作用,就会导致皮肤很干燥。为预防在这个季节发生的一些呼吸道的感染疾病,建议大家最好还是在室内放置一个加湿器。另外,在电脑的周围放一盆绿萝,或者是在家里养一缸金鱼,或者是放一盆水,这样都是可以很好地增加室内的湿度的。

可以预防头疼感冒的 口罩、帽子

冬季出门时,一定要戴上帽子和口罩,穿上暖和的鞋子。戴帽子不仅能保暖,可避免发生风寒感冒、头痛等疾病,尤其是老人和孩子。如果经常手脚发凉,也可以随身带一个“暖宝宝”,能随时给自己温暖。

对抗身体抵抗力下降的 维C泡腾片

据美国“ehow”网站报道,维生素C参与氨基酸代谢,有促进铁吸收、增强免疫力等作用。建议每天控制在200毫克左右,每次不要吃一整片,最好分成4份分次服用。

预防胃胀、冷寒症的 生热暖腹红茶

冬季的时候一般喝红茶是最好的。从中医学的角度上来说,红茶具有甘温的,可养人体阳气的,而且富含有很丰富的蛋白质以及糖分,对于生热暖腹,增强人体的免疫力都是具有很好的作用的。除此之外,柠檬蜂蜜茶也是不错的选择,清新解腻,既润肠道又能够帮助身体进行排毒养颜。

强健肾和肺 保护阳气的 坚果类食物

冬季寒气袭人,人体的阳气很容易受损,所以要特别注意保护阳气。此时,可以多吃坚果,可润燥保暖,如花生、核桃、板栗、榛子等。

冬季防寒 温馨提示

冬季气候寒冷,机体新陈代谢相对缓慢,体温调节能力与耐寒能力均下降,人体易受寒发病,尤其是老年人与体质虚弱者。因此,要想平安地度过寒冬,必须重视保暖,而头、背、足则是保暖的重点。背暖:加件棉背心加强背部保暖。冬季里如背部保暖不好,则风寒极易从背部经络上的诸多穴位侵入人体,损伤阳气,使阴阳平衡受到破坏,人体免疫功能下降,抗病能力减弱,诱发许多疾病或使原有病情加重及旧病复发。因此,人们在冬季里加穿一件贴身的棉背心或毛背心以加强背部保暖,是必不可少的。脚暖:平时多走动以促进脚部血液循环。俗语说“寒从脚下起”,现代医学认为,双脚远离心脏,血液供应不足,长时间下垂,血液循环不畅,皮下脂肪层薄,保温性能差,容易发冷。脚部一旦受凉,便通过神经的反射作用,引起上呼吸道黏膜的血管收缩,血流量减少,抗病能力下降,以致隐藏在鼻咽部的病毒、细菌乘机大量繁殖,引发人体感冒或使气管炎、哮喘、关节炎、痛经、腰腿痛等旧病复发。因此,冬季要注意保持鞋袜温暖干燥,并经常晾晒。平时多走动以促进脚部血液循环。

有效保暖 还需谨记

服装御寒

最外层的衣服应该是具有防风性质的,可以选择呢绒的或者是毛皮的、皮革质地的服装;在羽绒服内可以形成不流动的空气层,这样保暖性质很好,是冬季旅行的首选的服装,内衣既要舒适也要具有很好的吸湿以及透气性,这样可以很好地保暖干燥。

饮食抗寒

瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量益处多多,可适当多食用。要纠正喝酒取暖的错误观念。酒精能刺激体表的血管,使体表血循环增加,人感到“发热”,实际上人体在丢失热量。

生病了就要吃药,这是常识。但对待药物,人们心态复杂。日前,中国药学会公布了“2018年公众用药误区”,特别提到了我国患者常见的不敢用药、滥用药物、擅自停药等误区。实际上,人们对药品的态度往往更加复杂,曾有专家说过:“患者的错误心态需要调整,否则不仅延误治疗,还会对身体造成不利影响。”下面,本报为读者总结了7个用药的错误心态,方便大家走出误区,合理健康的用药。

✘ 错误心态一: 畏惧心理,不敢用药

一些患者在感觉病情好转或症状减轻后自行停药。药物治疗需要一定时间,尤其是感染性疾病,要有足够疗程,才能彻底控制感染,疗程不够就可能转为慢性感染。还有一部分人对终身用药持抵触情绪。有些慢性病,如高血压、心血管疾病、糖尿病等,需要坚持终身服药,不能随意停药,如果患者依从性差,服药不规律,容易导致病情反复,严重时甚至可能危及生命。

常见的不能突然停用的药物有降压药、降糖药(胰岛素)、抗癫痫药、抗抑郁药等。对于需要长期用药的慢性疾人群,即便药物存在某些不良反应,也要综合权衡风险和受益的关系,如果受益大于风险,就应当坚持用药,同时采取措施降低药品不良反应的影响。

✘ 错误心态二: 依赖心理,过度用药

与畏惧用药相对的,则是过度用药。药物是把双刃剑,用得好能治病,用不好对身体有害无益。有些人为了疾病好得快,认为增加剂量就能提高药效,擅自加量服用药物。这种做法常常带来危险,例如治疗心衰的药物地高辛,治疗剂量和中毒剂量非常接近,擅自加量会引起心脏毒性,严重时甚至会危及生命。还有些人,擅自叠加用药。比如目前市面上常见感冒药,大多含对乙酰氨基酚,它主要用来缓解发热和头痛,但大量使用会伤肝。吃多种含此成分的感冒药、止痛药,并不一定能加快病情好转,但增加了对乙酰氨基酚的摄入,会加重肝脏损伤。

✘ 错误心态三: 迷信中药

很多人畏惧西药,尤其是当看到有些西药的药品说明书上列举的众多不良反应,而某些中成药的说明书上则写着“不良反应尚不明确”,就想当然认为这就是中药安全的证据。实际上,药物的不良反应发生有一定概率,药品说明书中所列的不良反应,实际发生的概率并不大。而且一旦出现不良反应,患者也能够迅速找到原因,便于医生做出正确诊断。与西药一样,很多中药对人体也有不利的一面,有的还相当严重,包括肝肾功能的损害等。据统计,20%以上的药物性肝损伤是由中药引起的,既包括单味饮片,也包括中成药。因此,一定要摒除“中药无毒性,无副作用”“中药一定比西药更安全”的错误观念。

✘ 错误心态四: 迷信进口药

与迷信中药相对的,是盲目崇拜进口药,有的患者想方设法购买国外生产的药品,通过海淘、微商代购等非正规渠道购买使用。这些渠道的药品或保健品,往往是根据西方人的病种、体质研制生产的。中国人的体质和生活状况与西方人并不完全一致,存在差异,因此进口药是否完全适合国人,应具体药物具体分析。以孕妇常用的营养补充剂“爱乐维”为例,爱乐维的澳大利亚版与国内版在成分上就有所不同,国产剂型添加了国人更需要的维生素A,去掉了无需额外补充的碘,这都是有针对性的科学调整,如果不遵医嘱擅自服用国外剂型,可能对孕妇和胎儿造成不利影响。因此,盲目追捧“纯进口”保健品或药品并不可取。

✘ 错误心态五: 迷信病友推荐

有些老年人,认为“年纪差不多,身体毛病也相似,应该可以吃一样的药”。由于每个人的体质、可能发生的药物副作用等未必相同,而同一疾病可由不同的病因所致,病型亦不完全相同,同样存在差异,患者自身很难对病情做出专业判断,因此这种“从众用药”的心态容易导致药不对症,延误治疗时机,严重的还会对身体造成损害。以阿司匹林为例,一些患者知道该药可防治心脑血管疾病,预防脑卒中、心肌梗死等,便自行购买长期服用。实际上,长期使用阿司匹林容易导致胃黏膜损伤,引起胃溃疡及胃出血等不良情况。若想参考他人的用药经验,最好先咨询医生或药师,看是否适合自身情况。

✘ 错误心态六: 对药物态度随便

很多人用药前没有阅读药品说明书的习惯,常常不看用药说明书就吃药。吃药时,用茶水或牛奶甚至用酒服药。错误的给药方式有时会直接影响药效发挥,难以起到治疗疾病的作用,甚至伤害身体。比如,服用含对乙酰氨基酚的感冒药时不能饮酒,以免加重肝损害。还有些人吃药常常吃了上顿忘了下顿,造成不规律用药。生病之后自恃身体强壮,不遵医嘱擅自用药的情况,在年轻人中也极为常见,这些情况都很危险。

✘ 错误心态七: 对药物期望过高

有时,人们会对药物的期许过高,这种“期待神药”的心态给了很多偏方、秘方和非法药品以可乘之机,于是“一针见效”“彻底治愈”“永不复发”等都是非法药品小广告的常见套路。患者切勿盲目崇信偏方、秘方和网络各种广告,在使用偏方时务必慎重,一定要咨询医师或药师。

除了偏方和非法药物,有些人对正规药物也常报以过高期望,期待“药到病除”。但是很多时候,解决疾病不能只靠药物,很多常见病都需要多种方式同时作用。比如糖尿病人治疗的“五驾马车”,心血管疾病治疗的“迈开腿,管住嘴”,脂肪肝病人的运动处方等,其实都不亚于药物的治疗作用。