



低溫來襲！6個實用的冬天保暖法



出處：親子天下 出版日期：2018/12 作者/張益勤

一波一波的寒流，家裡的羊毛外套、防風大衣紛紛派上用場，可是穿得多就等於穿得暖嗎？冷天該如何保暖，中醫師與家醫科醫師提出6個建議：

❶ 小孩冷熱以後頸部溫度為準



小孩手腳冷不一定冷，而是要以中樞溫度為準，因此應該要確認小孩脖子後面的溫度，「如果有流汗，可能是太熱，如果溫度較低則有可能穿太少」。其實大人穿幾件衣服，小孩也穿幾件就好，避免穿太多反而會出疹子。

❷ 洋蔥式穿法或三明治穿著

國民健康署也提醒民眾，**注意頭頸部及四肢末端的保暖**，如帽子、口罩、圍巾、手套、襪子及防滑鞋，以洋蔥式的多層次穿著，方便隨著溫度變化穿脫衣物。最外層可選擇具有防濕與防風功能的外套。



❸ 保暖耳朵、脖子、關節處

人體的溫度首重頭部、中樞，只要這兩個地方的溫度高，也容易全身暖和，因此，**耳朵與脖子比起四肢更需要注意保暖**，而腳踝等關節處也需要保暖，甚至可以穿襪子睡覺。



❹ 早晨賴床，喝溫水，用溫水刷牙洗臉

冬天最怕一下子體溫下降，造成血管收縮、血壓上升，對心血管造成負擔，因此，起床前可以先在床上躺一下、坐起來，再慢慢起床。**起床後可以喝杯溫開水**，並且用溫水刷牙洗臉。給身體一些時間適應溫度，可以**避免頭暈或是急性的心血管疾病**。



❺ 泡溫泉後補充水分

在泡溫泉、洗熱水澡前後，要記得適當的補充水分。國民健康署也提醒，心血管疾病與年長者，**泡湯勿超過15分鐘**，泡湯後不要太快起身、溫度不要超過40度、避免冷熱水交替，尤其是吃飽飯後要隔1.5小時後再泡溫泉。



❻ 多吃五辛類食物

氣溫多變化，細菌也隨之孳生，感冒的症狀會更多更明顯。**五辛類食物**譬如蔥、薑、蒜等具殺菌的作用，很適合寒冬，但是建議不要煮太熟，蔥花也可以爛一下再吃，重要的是切忌生魚片等偏涼性的生食。

