

冷空气已签收
冷!冷!

22日是24节气中的小雪,冷空气抵达,从上周六到本周一,南方气温骤降。在冷空气频繁影响下,我国北方多地陆续迎来今冬的首场降雪,长春、呼和浩特、沈阳等地都已在这轮过程中“签收”初雪,华北、西北一些地方的初雪也已“发货”。而南方大部地区,此次冷空气主要带来的是降雨降温,雪花暂时缺货,赏雪还得静待时日。

由于我国南北纬度差异大,常年10月至11月雪花主要集中在北方地区,南方部分地区往往进入12月后才会陆续飘雪。

小雪过后 这些事 你得注意了

气温骤降,这些事千万别做!

老年人早晨醒后不要马上起床。专家指出,因为老年人的椎间盘较松弛,突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰背部,还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位,可能发生意外。醒后,可在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节再下床。

1 起床过猛 发生意外

专家指出,正常人膀胱有一定容量,常憋尿会使膀胱内压力增加,膀胱壁变薄,毛细血管受损。含有细菌的尿液未能及时排出,易引起膀胱炎、尿道炎等泌尿系统疾病。

到了冬季,长时间处在温暖环境中,摄入同样多的水,排汗量减少,尿量增加,泌尿道缺少尿液冲刷,加之憋尿就更易患上泌尿疾病。

2 怕冷憋尿 易得膀胱炎

冬季晨练有一个最佳时间,宜迟不宜早,最好不要很早就出来运动。专家指出,这是因为冬季的早晨,天气比较寒冷,这很容易使得血管收缩,造成血压增高。

如果选择在太阳出来后,气温相对回升,温度没有那么低的时候再进行锻炼的话,对保持血管畅通有一定的意义。

3 赶早锻炼 血压增高

专家指出,盆浴在20分钟以上,沐浴5分钟以上,这种长时间洗澡、洗澡很容易引起心脏缺血、缺氧,对老人来说,甚至可能诱发严重的心律失常而猝死。

而且洗澡时过高的温度虽然会带来短暂的温暖感,但持续用过高的水温洗澡会增加心脏负担,带来心脏缺血缺氧,引发危险。

4 洗澡过久 增加猝死风险

一些人洗完澡之后很少能想着用电吹风吹干再睡,通常就用毛巾擦擦。其实,这种做法不对。冬天湿头睡觉可能会引发面瘫。

一般晚上睡觉时面部神经处于最松弛、抵抗力最低的时候,如受到湿发冷刺激,很易影响耳后的面神经,导致局部痉挛,从而诱发面瘫现象。而且冬天天气寒冷,造成面瘫的概率就很大。

5 湿头睡觉 易诱发面瘫

防寒做好四件事

天气越来越冷。做好4件事情,可以为冬季御寒打下基础!

1 吃点热的 姜枣茶助阳排寒

专家表示,一到冬天,手脚冰凉,容易生冻疮的人,也可以时常饮用姜枣茶。冬季受凉引发腹痛、腹泻的人,喝姜枣茶也可明显改善症状。制作方法也不复杂,将大枣、生姜洗净,分别去核、去皮,切碎放进锅内。加冷水,没过食材即可,小火慢慢煮。煮开后,把红糖放进去。继续煮20分钟即可。等到姜枣茶变温的时候可加些蜂蜜。冷却后装瓶,放入冰箱。每次喝水时,舀两勺倒入沸水冲调即可。

民间有句谚语说道:“立冬补冬,补嘴空。”立冬以后,人们同样也倾向于进食“驱寒”的食物。

2 泡个暖脚 加点艾叶可驱寒

专家表示,睡觉之前,泡脚,可以将一天都在外、在上运行的阳气,引至体内、身体的下半身来。这样做既能帮助我们尽快入睡,也有助于“藏”阳气。

临床上体质偏寒者,比如,痛经痛得冒冷汗、手脚冰冷等,建议她们平时用艾叶泡脚。取艾叶30克,生姜100克,白酒100毫升。将艾叶洗净,生姜切成厚片,放入锅中,加适量水煎煮30分钟后,去渣取汁,倒入盆中,加白酒,先熏蒸后泡脚。

专家指出,睡觉之前,泡脚,可以将一天都在外、在上运行的阳气,引至体内、身体的下半身来。这样做既能帮助我们尽快入睡,也有助于“藏”阳气。

3 多做运动 选择可以互动的项目

专家表示,运动也有升发阳气、令身暖的作用。需要提醒大家的是,冬季早晨的气温很低,如果运动时不注意保暖,寒气就有机会趁虚而入,很容易伤风受寒。

此外,最好进行可以跟别人互动、能让自己快乐起来的运动,比如打打羽毛球、乒乓球等这种一边打一边欢笑的运动。别一个人在有空调的健身房的跑步机上运动,这样的运动生发阳气的效果有限。另外,运动以微微出汗为度。

专家指出,运动也有升发阳气、令身暖的作用。需要提醒大家的是,冬季早晨的气温很低,如果运动时不注意保暖,寒气就有机会趁虚而入,很容易伤风受寒。

4 晒晒太阳 可以给身体补充阳气

如果怕脸晒黑,可以晒晒后背,后背督脉主一身之阳气,后背暖起来,一身阳气就会旺盛。

有些女性怕晒黑,总躲避阳光。

专家强调,实际上《黄帝内经》讲要“无厌于日”,即你

别躲避日光,它是我们生命的源泉。多晒太阳可以给我们的身体补充阳气,正气存内,邪不可干。

如果怕脸晒黑,可以晒晒后背,后背督脉主一身之阳气,后背暖起来,一身阳气就会旺盛。

据新华网