

天气寒冷干燥, 注意防护

本报讯(记者 李翊斌) 近期, 我市鲜有雨水光顾, 气温持续低迷。今天, 我市最低气温只有-4℃。虽然阳光在线, 但是寒意丝毫不减。

你知道吗, 身上这3个部位最不扛冻

“我市今天多云间晴天, -4℃到7℃。”市气象台的工作人员介绍道, “明天依然是多云天气, 但是气温有所下降, 为-4℃到6℃。”记者从未来7日天气预报得知, 我市本周六、本周日无雨, 气温方面也没有大的起伏。

冬天对有的人来说, 存在一种特有的伤害, 叫冻伤, 手上、耳朵上, 甚至脚上都会长冻疮。

冻伤不仅影响美观, 还会让人痛痒难忍, 严重的还会使皮肤感觉迟钝, 并留下瘢痕。

寒冬季节, 皮肤暴露处要多加保护, 对以下3个部位来说, 更加需要小心。

1. 耳朵。整个耳廓除了耳垂有脂肪组织可以保温外, 其余部分只有很薄的皮肤包着软骨, 里面的血管非常

细微, 保温能力极差。

在寒冷的户外, 暴露在外的耳朵可涂抹油脂保护, 并佩戴柔软的耳包、帽子。如果因戴帽子或耳包造成耳部出汗, 注意及时擦拭。

2. 手部。如果冬天穿衣服时, 袜子口、袖口太紧, 易造成血液循环不畅, 导致末梢循环不良。

冬天穿衣服不要太紧, 手腕不能被勒出红印, 以能伸进一根手指为宜; 如果怕冷, 可以选择袖口为针织材质收口的服装; 长时间在户外活动时, 可在手部涂抹护手霜。

3. 脚部。许多人以为“鞋子越紧越保暖”, 其实过紧的鞋子易使末梢血液循环不畅, 使双脚愈发感觉寒冷, 更容易生冻疮。

鞋子、袜子和鞋垫要合适, 保持干燥。鞋袜大小松紧要适宜、透气性能要好。鞋子最好选较为宽松的, 并注意鞋带不要系得过紧。

需要提醒的是, 长期在露天环境工作的人, 可佩戴手套、口罩、帽子、围巾等。还应加强锻炼, 促进机体血液循环。

长了冻疮后, 如果患处表皮完整,

可以擦冻疮膏, 每日温敷数次, 不要热敷, 否则会加重炎症反应; 如果冻疮局部有感染的迹象, 可外擦药膏或服用抗菌药物; 如果冻疮较重、起水泡, 要保留水泡, 并及时到医院就诊。

冬天用电要注意安全

天气寒冷, 各种取暖电器相继登场, 但不正确使用取暖电器引发的火灾隐患不容忽视。

如果说用烤炉烘衣服比较常见, 那么用电热毯发面, 可真的是闻所未闻!

记者日前看到这样一则消息: 12月4日, 安徽亳州的一处民宅突发火灾。幸好消防人员及时到场, 扑灭了大火。

虽然房内物品燃烧殆尽, 所幸未造成人员伤亡。

据调查, 火灾是房主使用电热毯发面做馒头引发的。

冬季取暖一定要选择正规产品, 使用得当。用后要及时关闭电源、检查开关, 完全断电后再离开。



今日天气



今天多云间晴天, 偏南风2到3级, -4℃到7℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打12121



许昌移动用户
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户
编写121发送到10620121即可订购



天冷关节易受凉 保暖防寒莫轻视

冬季天气寒冷, 在肌肉包裹较少的关节部位, 血液循环受阻, 关节部位往往比身体其他部位更容易受凉。那么, 我们如何做好关节的保暖工作呢?

外出穿好保暖衣物

室内通常有各种取暖设施, 身体往往不觉得寒冷。但室外气温低迷, 甚至还伴有大风, 因此, 外出时需特别注意关节的保暖。比如戴上围巾给肩关节保暖, 选择袖子长一些的衣服或者戴上手套保护腕关节, 鞋子可以选择高帮鞋或靴子保护踝关节, 爱美的女性尽量不要在寒冷的冬季穿短裙, 以防膝关节着凉。

适当运动, 改善易冷体质

冬季天冷, 人们往往爱待在家里取暖, 但越是不活动, 身体会越冷。因此, 不妨挑个有阳光的好天气外出走走, 或是进行室内运动。在运动的过程中, 肌肉可以产生大量热量温暖身体, 一方面可以增加身体肌肉含量, 一方面又能提高身体的保暖能力, 改善易冷体质。

关节受凉了怎么办?

喝红糖姜汤驱寒。食疗是驱除体内寒气的的方法之一, 红糖姜汤也是常见的驱寒方法, 因为红糖中含有铁、锌、钙等微量元素以及胡萝卜素等维生素, 趁热喝一碗用红糖和生姜片煮成的汤, 可以快速祛除体内的寒气。

睡前用热水泡脚。泡脚是一种很好的保健方式, 同时也是驱寒的好方法, 每天睡前用热水泡泡脚, 全身就会变暖起来, 有些人甚至会出汗, 背部有暖烘烘的感觉。

平常多泡脚, 可以快速祛除体内的寒气。

(晨综)

童话世界

湛蓝的天空、明亮的阳光与复古的楼房、金黄色的植物相映衬, 好像让人进入童话世界, 带给人恬静的感觉。

晨报摄影 王陆川 摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1935年12月17日 瓦窑堡会议召开

1935年12月17日, 党中央在陕北瓦窑堡举行政治局会议。

自九一八事变和华北事变以后, 抗日爱国运动开始高涨。全国人民积极响应共产党提出“停止内战, 一致对外”的抗日主张, 使阶级关系发生了新的变化。在革命高潮时期, 迫切要求对国内形势作正确的分析, 制定党的在新形势下的策略和政策, 纠正严重存在的“左”倾关门主义。

(晨综)