

寒流來襲 保暖重點看過來

隨著寒流來臨，氣溫驟降，白天和清晨、夜晚尤為寒冷。天氣乾冷且日夜溫差大，容易對身體健康造成影響。此時，保持良好的保暖措施非常重要，尤其是一些易受寒部位。接下來幾天的寒冷天氣，請務必留意，採取有效的防範措施，保持身體健康。

保暖時，別漏了這些部位



天氣冷會引起血管收縮、血壓上升，易導致心肌梗塞及中風。

預防：

- 有三高者要**定時服藥**
- 良好生活習慣：適當運動、均衡飲食
- 注意頭部保暖及**室內外溫差不宜過大**



敏感的支氣管接觸到冷空氣時，易引起咳嗽、胸悶、甚至是氣喘以及呼吸困難等狀況。

預防：

- 避免直接吸入冷空氣，**外出時戴口罩**
- 空氣狀況不佳時減少外出



天氣寒冷或是吃寒涼的食物易導致胃部肌肉、血管收縮，發生胃痙攣及影響腸胃蠕動造成腸胃不適。

預防：

- 三餐均衡、定時定量
- 選擇溫軟、**易消化**食物



氣溫較低時，因為血管收縮，肌肉和韌帶柔韌性較差，對關節的保護減弱，容易造成關節損傷。

預防：

- **運動前充分熱身**
- 關節處可用毛巾熱敷或泡熱水幫助血液循環



保暖重要時機

起床時

起床時**先穿上保暖外套**、慢慢活動讓身體變暖。



出門時

善用圍巾、帽子保護頭頸部、**洋葱式穿搭**便於依溫度穿脫。

進室內

剛進入室內**不馬上脫掉外套**，待身體溫度跟室內平衡再脫。

洗澡時

洗澡前先開暖氣或熱水再脫衣服，**洗完澡在浴室穿上衣服**。

