



南方人冬季靠的不只是严严实实 把握穿衣的“度”，科学保暖有妙招

本报记者 朱郑远

接近年末,气温越来越低,寒冷的天气里,人们都会换上厚重的冬装来御寒保暖,但其实衣服并不是穿得越多越暖和。

那么,如何把握好穿衣的“度”,保证身体能达到正好暖和的状态呢?记者向户外越野跑达人林清清取经,征战在全国各地越野赛道上的她,对如何正确穿衣御寒有着丰富的经验。

天冷着衣 需讲究“层”数

“天冷着装,并非越厚越好,穿衣服也要讲究‘层’数。”林清清告诉记者,有些人一降温就迫不及待地给自己或孩子裹得严严实实,觉得穿多总不会错,这个做法反而会让人觉得更冷。

事实上,衣服本身不会产生热量,只起到隔离作用,提供保暖支持。衣服的保暖性与材料的含气量、透气性以及厚度有关,穿衣能保温主要是通过降低热传导来实现的,衣服

层间的热传导由衣料中原料纤维的导热系数和其间空气的导热系数共同决定,而空气是可利用材料中导热性最低的,因此保暖最重要的是两个方面:穿含有较多空气的衣服,并保持这些空气。

不过,虽说衣服穿得越多,空气层越厚,保暖性随之增大,但当空气层总厚度超过15毫米时,衣服内的空气对流会明显加大,就像我们经常说的“穿堂风”,这样当然就会不暖反

而更冷。“南方空气中湿度比北方大得多,我比较倾向于贴身薄软;中层保暖性高但蓬松;外层防风的穿法。穿一层很贴身的保暖内衣、裤,然后再加一层薄薄的毛衣,然后在衣服的最外层,最好是穿一件能够抗风的羽绒服或者皮衣,这种穿衣法既能持久保持身体的温度,又能不受到外部冷风的侵袭。如果温度确实很低,只需要换上厚的毛衣就可以了。”林清清说。

一些部位还需要特殊保护

“其次,在身体的一些特别怕冷的部位还要特殊保护。例如,颈部、手、脚、膝盖等。”林清清提醒。很多人对于颈部的保暖不以为然,认为脖子吹点风也不会怎么样。其实,许多呼吸道疾病像是咽炎等都是因为颈部受风而引起的,因此对颈部的保暖不可忽视。

头部也是保暖的关键,人体的热量大部分都是从头部散发的,所以怕

冷的人不能硬抗,特别是老人和小孩,出门一定记得戴上帽子。

人的手和脚距离心脏的距离相对来说比较远,血液不太容易输送到这么远的地方,因此在寒冷的冬季,人们往往会首先感觉到手脚冰凉。所以,要想保暖,手和脚也不可忽略。当然还有一点值得注意的是,冬天鞋袜不要穿得过紧,这样会阻碍脚部的血液循环,反而会让脚越来越

凉,甚至长冻疮。

至于膝盖,很多人比较疑惑为什么这个部位也特别怕冷?其实在冬季里,膝盖的暖和程度直接和整个腿部的暖和程度相关。也就是说膝盖暖和了,腿也就暖和了,膝盖受凉容易导致关节炎的发生。林清清说,在冬季,厚的连裤袜虽说会让腿看起来不纤细,但和关节炎相比,厚袜子还是十分需要的。

大冷天当心点！ 手冻得不灵活 容易导致外伤

杭州入冬后气温骤降,尤其是后半夜气温创入冬新低,接近0℃,和气温呈反向变动的是手外伤患者。杭州市第一人民医院整形外科副主任医师李金晟介绍,最近,被搅面机搅伤的脱套伤患者、电锯伤患者明显增多,整形外科的急诊电话在后半夜经常此起彼伏。

上周三后半夜,杭州市第一人民医院接诊一位搅面时不慎把手卡入搅面机的外伤患者,伤者左手皮肤全部剥脱。据李金晟介绍,搅面机的刀头有间隙,一旦出现意外,患者会本能性地把手抽回,因而会导致广泛的挫伤。脱套伤是滚轴类机械撕脱软组织的严重损伤,常伴有神经血管和肌腱撕脱,像这样的伤口关节恢复功能较差。

另外,63岁的吴大伯在家用电锯劈柴,结果左手手腕被电锯严重割伤,桡侧组织缺损。被电锯锯掉的组织毁损严重,无法再利用,最后从吴大伯右侧大腿取组织进行吻合血管的游离组织移植。所幸手术抢救及时,不然吴大伯的左手恐怕不保。

手外伤患者为什么增多?李金晟分析,一是气温较低,干活时手不够利索;另外,凌晨作业人的注意力不够集中。针对手外伤患者增多的情况,李金晟提醒,一旦受伤不要慌张,如果是鞭炮伤或烫伤,要先用清水冲洗,给伤口降温。划伤、割伤等最主要的是止血,用纱布或衣服把伤口压住,如果是手上的动脉出血,要用止血带或弹性胶管束缚上臂三分之一部位进行止血,然后尽快到医院治疗。

链接:家庭手外伤怎么处理呢?

生活中最常见的就是手外伤。在厨房舞刀弄铲之时,一不小心就可能造成手外伤。如果不慎手部受伤,去医院前该如何处理呢?

第一步:止血。

一般的出血,用干净的纱布或手绢、毛巾在出血部位加压包扎即可。

如果动脉损伤发生大出血,可用止血带或弹性牛皮筋束缚上臂1/3部位止血,并立即去医院。

第二步,防止进一步污染。

不要在伤口上涂抹紫药水之类的药物,以免影响医生判断伤情。

第三步,防止损伤加重。

如果手指发生骨折,可用小木板、铁皮等临时做固定,同时也能起到止痛的作用。

假如发生断手指或断手,不要随意丢弃断肢,要用纱布或干净的毛巾包裹断指或断手,在袋外放一些冰块或棒冰,尽快送到医院,争取在6到8小时内进行再植手术。

千万不可把断指或断手浸入酒精、消毒水、盐水等液体中转运,以免破坏断指或断手的组织结构,影响再植成活率。

(通讯员 张颖颖)



健康百科

吃早饭赶在9点半前 不按时胰岛素会“闹事”

现代人生活节奏越来越快,早餐文化甚至早上这一顿饭,正在因生活节奏改变而消失。但也许一项新的研究,能够唤回大家对早餐的热情——以色列特拉维夫大学(Tel Aviv University,以下简称TAU)的一项新研究指出:在上午9点半之前吃早餐,能够避免肥胖和糖尿病。

研究发现,吃早餐的时间,会影响一种调节餐后血糖和胰岛素反应的“生物钟基因”,从而与肥胖、2型糖尿病、高血压和心血管疾病产生联系。

那么,这种基因是如何通过早餐,影响人体代谢的呢?

浙江大学医学院人类遗传病的专家祁鸣解释,人体内有9-12组控制节律的基因,在它们的作用下,人的激素分泌是有节律的。以胰岛素的分泌为例,人吃了食物,特别是碳水化合物之后,血糖含量会升高。其中一部分,提供给人体作为能量;还有一部分,需要身体分泌出胰岛素来,对血糖进行储存。完成这一步工

作,人的血糖才会下降到正常的水平。

祁鸣说,如果吃饭规律,生物钟基因就慢慢掌握时间,规律地控制分泌进行。而一旦吃饭不规律,胰岛素的分泌却不会改变,它还是会在老时间分泌,而这时,有可能你没有吃饭,体内血糖并不高,并不需要胰岛素来储存血糖。但是胰岛素都来了,总想做点事,它也不管你有没有多余的血糖,自说自话就储存起来,这会导致低血糖的出现。更严重的情况是,身体系统一旦监控到这类“无业游民”,会产生反应清理它。如果身体的免疫系统错误启动,消灭了胰岛素,长期内分泌与免疫系统的混战,就会导致人患上2型糖尿病。

在TAU的这项研究中,18名健康志愿者和18名患有糖尿病的肥胖志愿者参加了两天测试,一天包含早餐和午餐,一天只有午餐。之后,对参与者进行血液测试,测量他们的餐后生物钟基因表达、血浆葡萄糖、胰岛



素等情况。

负责TAU这项研究的教授Jakubowicz介绍,早餐摄入那一组,能显著改善减肥相关的特定基因的表达,并在午餐后改善了葡萄糖和胰岛素水平。相比之下,不吃早餐,减肥相关的生物钟基因表达下降,导致了高血糖以及当天胰岛素反应差。这也表明,不吃早餐,即使没有暴饮暴食,也会增加体重。更关键的是,适当的用餐时间,比如说在9:30前,可能会改善身体的整个新陈代谢,促进体重减轻,延缓与2型糖尿病和其他与年龄相关的并发症。

看来吃早饭真的可以避免肥胖和糖尿病,今天,你吃早饭了吗?

(通讯员 章咪佳)