

## 冬季保暖 12 个妙招

英国《每日邮报》刊出“冬季保暖的 12 个小妙招”，请各科专家教你如何御寒。

1、暖气温度别太高。英国伦敦大学学院附属医院血管外科专家约翰·斯科尔表示，空调、暖气温度过高，室内外温差过大，出门时小血管容易突然收缩，让人感觉更寒冷。因此，室内温度最好设为 18℃~20℃。

2、少摄入咖啡因。英国刘易舍姆总医院血管外科专家艾迪·查罗纳表示，咖啡因具有扩张血管的作用，使血管在寒冷的情况下也不易自然收缩，导致身体热量损耗，让人感觉更冷。姜茶等脱咖啡因热饮保暖效果更好，更适合冬天。

3、手别放进口袋里。英国脊椎按摩协会专家蒂姆·哈切夫表示，冬季走路不要将双手插进口袋里，而应该戴上手套，甩动双臂，这样可活动臂膀肌肉，改善双臂及双手血流，使得身体生热，更利保暖。

4、多喝豆奶。英国饮食协会营养学家萨拉·辛克博士表示，与摄入碳水化合物或脂肪相比，摄入蛋白质可显著升高体温。建议早餐喝杯豆奶，同时可适当吃些坚果和酸奶。

5、帽子要盖上耳朵。英国南曼彻斯特大学医院耳鼻喉外科专家安德鲁·卡米勒里博士表示，头部散热占身体散热的 30%。最好选择可覆盖耳朵的帽子，因为耳朵虽薄，但表面积大，更易散热。

6、起床前活动脚趾。英国理疗师萨米·马戈建议，起床前脚趾上下活动 20 次，然后用脚画圆圈活动脚踝，正反方向各 10 次，再将大腿收紧放松 10 次。这样可让身体活动开，下床不会感觉太冷。

7、使用保湿霜。英国皮肤科专家安肖·萨霍塔博士建议，湿疹或皮炎患者在冷天更要注意保湿。因为皮炎部位炎症会加速表皮血流量，导致身体热量丧失更多。

8、鞋子放在暖气旁。冷天时，血液多数被输送到重要器官，手脚处的比较少。英国足病专家迈克·奥尼尔表示，双脚犹如保温瓶，只要一开始冷，就会一直冷。因此，穿鞋前最好将鞋子放在暖气旁热一热。

9、穿个小背心。查罗纳表示，穿件保暖背心或戴个腹带有助于保持身体核心区域体温，减少身体散热，更有益身体保暖。

10、坐摇椅。久坐不动会导致体温下降。建议坐着时不妨选择摇椅，有助于活动手臂、大腿肌肉群，促进血液循环，产生更多热量。

11、不要一直窝在家里。加拿大多伦多大学一项研究发现，喜欢社交的人更不怕冷。与其在家“冬眠”，不如外出与朋友交流，可增添温暖感，提升积极情绪，赶走寒冷。

12、回忆快乐往事。英国南安普顿大学一项研究发现，回忆快乐往事可重现昔日身体舒适感，让人感觉更温暖，身体更抗寒。

- See more at:

[http://blog.creaders.net/bensonkung/user\\_blog\\_diary.php?did=169853#sthash.OC96bjoZ.dpuf](http://blog.creaders.net/bensonkung/user_blog_diary.php?did=169853#sthash.OC96bjoZ.dpuf)