

冬季防冻防寒小知识

一、注意防寒保暖

1、经常喝白开水

人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证身体的需要，起到利尿排毒、消除废物之功效，还可以增强人体耐寒、抗病能力，起到预防伤风、感冒之目的。

2、增加运动

冬季由于气候寒冷，人们多不愿出外运动。其实，越是寒冷，越应该多运动，因为运动是驱除寒冷的最好办法，还可增强抗病能力，减少疾病的发生。

3、搓揉防冻疮

天气冷的时候，很多人的手、脚、脸部等地方会出现冻疮。治疗冻疮的简便方法，第一种是热熨法，用电吹风距皮肤 20 厘米左右对准患处，用热风徐徐吹上 5 分钟，以加快皮肤血液循环。第二种是按摩法，就是搓热双手后对患处进行按摩，长期坚持，对治疗冻疮有不错的效果。

4、开窗通风

冬天室内一般都会门窗紧闭，导致空气不流通，人们总是在这个空间里呼吸会导致产生大量的二氧化碳，缺少氧气，人体会出现头晕，胸闷的问题，所以要多通风。开空调的屋子里，也可以暂停一下空调，开窗户通通气，换换室内的空气。

5、室内温度不宜过高

我们居住环境不宜过高，室内外温差太大的话，出门时小血管容易突然收缩，让我们一下子适应不了外面的寒冷，觉得更冷。

6、适时增加衣服、穿好棉鞋棉袜，可戴上手套、帽子、围巾，防止冻坏身体、冻伤手脚，防止感冒。耳、鼻、手不宜长时间暴露在外。

二、手脚冻僵了应该怎么办？

在寒冷的冬季外出活动，常常冻得手脚发僵。手脚冻僵了，千万不要在热水中浸泡，那样会形成冻疮甚至溃烂。

1．回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。

2．如果在室外，应当设法用大衣等将手脚包裹起来，还可以互相借助体温使冻僵的手脚暖和过来。

3．最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

三、做好五防

防滑：穿防滑的鞋子，走路时宁可踩在厚厚的积雪上也要避开浮冰和积水，降低滑倒的可能性。

防摔：建议骑电动车和自行车的群众，可选择步行或者乘坐公共交通工具出行。年纪大的老人行动不便，如遇雨雪天，更要注意安全。

防砸：如果雨雪较大，树木、广告牌等会存在被压倒的危险，在生活中应该尽量远离树木、广告牌等高空建筑，谨防因坍塌被砸伤。

防磕碰：由于冰雪的覆盖，道路上许多“陷阱”会被遮住，因此，要千万小心，注意低洼、井盖、建筑材料上的钉子等。

防撞：路面湿滑开车要小心驾驶，一方面要保持尽可能大的车距及时控制车速，一方面要特别注意道路上的行人做好躲闪的准备。