

从秋裤、暖宝宝、热水袋,到空调、暖气、电热毯……

# “花式取暖”,这些“坑”别踩!

进入冬季,气温下降,各地上演“花式取暖”,从秋裤、暖宝宝、热水袋,到空调、暖气、电热毯……你找到正确的打开方式了吗?

## 第一招:暖宝宝

当心出状况

秋冬取暖招数中,暖宝宝总有一席之地。贴上一片,效果明显,再也不用裹紧小被子瑟瑟发抖啦!不过,如果暖宝宝使用不当,可能会让你出些“状况”。

专家说

首先,暖宝宝不能直接接触皮肤,应该隔着衣服贴。我们也可以时不时给身上的暖宝宝换个位置,以免某部位被源源不断的热量持续渗透,不知不觉就被低温烫伤了。另外,由于小朋友的皮肤比较稚嫩,就不建议使用暖宝宝了。

## 第二招:热水袋

不要“祖传的”

天气越来越冷,热水袋的“铁粉”也纷纷开始冒头。咕咚咕咚灌满水后,一整天都抱着不撒手。使用热水袋要注意什么呢?

专家说

热水袋的那种热,来得比较“猛”。因此,在使用热水袋时,一是要注意不能装得太满,二是水温不宜过高。而且,灌热水袋的时候要特别小心,以免操作不当发生烫伤。

安全起见,大家可以在热水袋外面包上一条毛巾,起到隔热的效果。如果想用热水袋暖被窝,也可以将它放在被子与毯子之间,到了睡觉时间就拿出来。这样也能避免因盖子没塞紧,热水流出导致烫伤

的情况发生。

另外,热水袋也有一定的寿命,尽量不要使用“祖传的”,注意及时更换。

## 第三招:空调暖气

记住开窗通风

在寒意格外“虐人”的地区,空调总是能大显身手。掐指一算,距离上次开空调的八九月份也没多久,精打细算的你,是不是也想着把清洁这一步给省了呢?

专家说

空调是容易滋生霉菌、细菌的,如果没有经过清洁就贸然使用,各种看不见的“污染”会悄无声息地盘旋在室内,尽心尽力地为我们的呼吸道健康“添堵”。因此,正确的做法是:别嫌麻烦,定期清洁。

开暖风一时爽,一直开暖风却会让人感觉口干舌燥。秋冬季节,无论家庭取暖是用空调还是暖气,都别忘了及时补水。可以适当配合使用加湿器,同时注意开窗通风。

需要提醒的是,如果室内外温差过大,身体容易受凉。如果供暖比较热,要适当增减衣服。对于自采暖的家庭来说,建议不要把温度调得太高。

另外,还有的家庭习惯使用电热毯,也要注意温度不宜设置得过高,对于不能自动控温的电热毯,当达到合适温度时就应立即切断电源。使用时间上也要特别留心,保险起见,最好在入睡前就关闭电源。

## 第四招:全靠抖



不作就不会死

一年四季露脚踝是不少年轻人的“时尚底线”。无论寒风如何凛冽,也要挽起裤腿,心甘情愿地靠抖取暖,做“美丽冻人”。

专家说

无论是保暖基本靠“抖”,还是冷天坚持露脚踝,对身体的伤害一点都不小。着凉、感冒、长冻疮之类的结果,只是小打小闹,而像关节炎、风湿病等“大招”,也在积极蓄力中。所以,纵是年轻,大家也不要可劲儿“作”了。寒冬时节,还是乖乖地把裤腿放下来,将秋裤塞进袜子里,让自己暖暖和和不好吗!

## 小贴士:做好“四保暖”,美丽不冻人

保暖重点1:头颈部,湿发及时吹干。很多女性都是长发,洗头后不容易干,如果不及时吹干,头部受凉很容易导致头痛,尤其是在月经期或经前期。冬天,外

出围巾不仅是装饰,更能保护颈部。颈部大椎穴最怕风寒。如果大椎穴受寒,背部寒气加重,会导致阳气受损。

保暖重点2:腰腹部,忌穿低腰裤。肚脐是神阙,也就是神之门,是最薄的地方,很容易受寒。一旦它觉得冷就会立刻“闹情绪”。露脐装以及低腰裤,腰腹部就很容易受寒,寒气引起气血不通,不通则痛,导致痛经、月经不调等妇科病。

保暖重点3:膝关节,预防“老寒腿”。即使冬天,很多年轻女性也喜欢穿短裙,膝关节长期暴露在寒冷的环境中,会引起血液循环不畅通,导致“老寒腿”,出现腿部酸麻胀痛而且还有沉重感。

保暖重点4:脚部,在家穿袜子。“寒从脚底生”,如果脚部受凉了,容易导致寒邪入侵机体,机体抵抗力就会下降,疾病就可能乘虚而入。女性在家穿拖鞋最好穿个袜子。如不小心受寒,可用艾叶泡脚,喝红糖姜汤水,或用热水袋热敷等,记住刚受寒时及时用效果比较好。

(综合)

# 孩子疑似食物过敏? 学会3步法找准过敏原

什么情况下才需要去医院进行过敏原检测和食物不耐受检测? 过敏原化验单该怎么看? 需要严格遵守食物过敏、不耐受清单吗? 家长自己能判断的。

## 家长自己能判断的就不需要做过敏原检测

有相关困扰的家长一定对IgE和IgG两项检测不陌生。一般我们说带孩子去医院查过敏原、查食物不耐受,其实就是去医院进行IgE抗体检测和IgG抗体检测。

专家观点是:家长怀疑孩子因吃了某种食物导致轻度不适,不建议第一时间带孩子去医院抽血检测过敏原。更建议用“追溯-试探-规避”的方法,自行找准过敏食物。

追溯:回忆孩子有不适症状前吃的食物,列入怀疑清单;

试探:有意识地给孩子少量怀疑清单中的食物,细心观察孩子反应,最终锁定过敏食物。

规避:避免给孩子吃该种食物,找到可代替该类食物营养的其他食物。

注意,这个方法的使用范围,限定在孩子只有轻微食物过敏症状的时候用。

轻微食物过敏症状:轻微的腹痛、呕吐、腹泻,全身起“包”、瘙痒难耐等消化道症状和全身性皮肤症状。

有的孩子对花生过敏,一吃花生或花生制品,面部、喉咙就会立即肿胀,阻碍呼吸,甚至导致休克。类似这种急症情况,当然应当机立断立即就医。确定过敏原后,家长千万别再用该种食物“试探”孩子了。

## 明明能借助医疗手段为何仍不推荐孩子去查过敏原

一些家长一看前面的“追溯-试探-规避”法,就觉得很麻烦,还不如直接去医院查过敏原方便。这和家长一看到小儿疾病辨证方法,就直呼太难,宁愿去为了专家号抢破头,或去信那些“包治百病”的民间食疗一样。

养孩子,一定不要怕麻烦,万事亲力亲为,听起来很难,一旦做好开头,能为后续养娃省很多力。

再说查过敏原这件事。不推荐的原因,是因为它仅仅“相对准确”,只能作为一种宽泛的指引。

有的医生甚至会这样错误诱导家长: IgE只能查十来种过敏原,而IgG能查上百种。建议家长通过IgG查过敏食物,完全让孩子忌口。

重点来了! 孩子正常摄入食物后,相应的IgG就会暂时升高! 这是人体正常的免疫反应! 当家长拿到检测报告,看到相

关IgG阳性程度2++、3++……并不能直接证明孩子对该食物不耐受。

那孩子最近没摄入该种食物,检测出IgG阳性,可以判断是食物不耐受吗? 不见得。以儿童较常见的乳糖不耐受为例,肠道乳糖酶少,不能消化牛奶或母乳中的乳糖,孩子就会出现各种大便问题——这和免疫关系不大。检查IgG是检查免疫介导相关,和检测肠道乳糖酶无关。准确程度甚至不如家长用试探法。

同理,检查出孩子体内某种IgE水平高,也只能说明宝宝对它可能过敏。如果在检查结果中,坚果、豆类的IgE数值偏高,但宝宝日常吃豆类、坚果并没有什么特殊反应,这种情况,并不一定要对这两种食物戒口。

简单粗暴地总结,为何不推荐孩子在无急症情况下,去医院做过敏原检测。因为检测结果不准! 有时,孩子最近正在吃,却没出现任何症状的食物被检测出阳性,或一些之前从没接触过的食物检测出

阳性。不仅孩子目前的“过敏”症状仍然无法解释,更无形中加重了家长的焦虑。

此外,在家长能把控调整饮食的情况下,却选择带孩子去医院,对孩子的情志呵护无益。站在孩子的角度想想,明明没生病,却要去医院看医生做检查,回到家还有那么多东西不能吃,想必不是什么高兴事。如果是流行病高发期,还要提防医院交叉感染的风险。

不过,如果你家孩子有以下3种情况:

①明显过敏反应的孩子,虽然不是突发急症,但也严重影响日常生活;

②直系亲属有较严重过敏性疾病,孩子出现过敏反应征兆的情况;

③对某种食物具有立即发生的过敏反应经历,且皮肤有过敏反应,进行了很好的皮肤护理和外用药治疗后,病情仍然持续。

检查过敏原并详细咨询医生治疗调理方案,就相对有意义。

(来源:科普中国)



主办单位: 滁州市科学技术协会 滁州日报社