

小寒时节 如何科学保暖护血管少生病

据央视 1月5日是“小寒”节气。小寒是冬季的第五个节气，介于冬至与大寒之间，此时气温持续走低。在这样的天气里，科学保暖尤为重要。具体有哪些保暖要点？

首先是头部的保暖，人体头部血管多，但皮下没多少脂肪，保温效果差，热量散失能占到全身30%以上。低温一刺激，头皮血管就会急剧收缩，容易让血压波动变大。

尤其是有动脉粥样硬化的中老年人，寒冷还可能让血管收得更紧、形成血栓，引发缺血性卒中；血压波动厉害，则可能诱发脑出血。“风从颈后人，寒从脚底生”，除了头部，口鼻、肩颈和脚部也得重点呵护。

◎一宜食温

这里的“温”不仅指食物的性质温热，

也包括食物的温度适宜。冬季可多吃牛羊肉、鸡肉、鱼肉等温热性食材，尤其适合阳虚或寒性体质人群食用，能帮助身体抵御寒气。

◎二宜食杂

从营养学角度来说，人体每日摄入的饮食品种不宜少于20种，要做到粗细搭配、荤素兼顾。冬季可适当增加热量和蛋白质含量高的食物摄入，同时也不能忽视粗粮、蔬菜、瓜果，这样才能保证营养均衡。

◎三宜食苦

适量食用苦味食物有助于稳固脾胃正气，改善因湿热引发的消化不良问题。苦味食物能帮助清除胃肠湿热，助力脾胃恢复正常运化功能。

降温后，为什么中医建议 “少洗澡多泡脚”？



未来一周，有三股冷空气接连影响我国。其中，西南部分地区由于阴雨频繁、阳光稀缺，气温将维持在较常年同期偏低的状态。

天冷时，回家后洗一个热水澡，既暖身，又能卸下一天的疲惫。

不过，在医生看来，大幅降温后，最好减少洗澡频率，但可以适当多泡脚。

为什么天冷后要少洗澡

◎导致抗病能力下降

气温较低时，人体腠理闭合，阳气内敛收藏，如果经常洗澡，易使人体内的阳气外泄，风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。

◎易诱发心脑血管意外

洗热水澡耗动气血，对气血本就亏虚的人来说，容易诱发心脑血管意外。

◎可能引发皮肤问题

冬季空气干燥，皮肤水分会减少，皮脂膜会变薄，过度洗澡容易损伤皮肤屏障，导致瘙痒、抓挠，甚至影响睡眠。

当然，少洗澡不是不洗

澡。出汗较少时，一周洗澡2~3次即可，水温保持在37℃~39℃较适宜，每次时间不超过20分钟。

天冷常泡脚，有3个好处

天冷时宜少洗澡，但泡脚是可以天天泡的。中医认为“寒从脚下起”，脚部是人体经络的集中地，且离心脏最远，负担最重，冬季泡脚能带来多重健康益处。

◎促进血液循环

人的双足分布着70多个穴位，有三条阳经（膀胱经、胆经、胃经）的终点，和三条阴经（肾经、肝经、脾经）的起点，泡脚相当于刺激了这六条经脉和众多穴位，帮助人体疏

通经络。

适当泡脚可以改善血液循环，促进全身血液流通；并通过温热作用，在一定程度上使体内寒气排出。

◎调理脏腑

经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压力，还可通过五脏六腑的反射区，促进气血运行，调节和温养各脏腑组织功能，达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。

◎滋阴润燥

冬季干燥容易引起皮肤瘙痒、口干舌燥、上火等症状。泡脚在促进血液循环的同时，提高血液对皮肤的营养供给，有利于缓解体内火气，降燥滋阴。

据央视

合肥市新安江路小学第二届校园科技节圆满落幕

日前，合肥市新安江路小学第二届校园科技节完美收官。该校为全体学子搭建沉浸式科技体验平台，各年级学生精心创作的科技作品在第二届科技节暨元旦跳蚤市场上展出，引来师生驻足观赏，赞叹不已。

科技展演纷呈，校园化身科技秀场。机器人、无人机、科学实验秀等轮番上阵，为同学们带来了精彩的互动展演，让他们在参观过程中近距离感受科技的奇妙与震撼。精彩的表演、有趣的互动，激发了阵阵惊叹与掌声，将课堂所学与眼前所见深度融合，极大地调动了学生参与科技实践的热情。科技节成果展示暨元旦活动在学校操场隆重举行，跳蚤市场同样火热，与科技节的“硬核”形成有趣互补。同学们既是“摊主”，也是“买家”，在交易科技作品的同时，锻炼了沟通与理财能力。更为难得的是，家长们全程积极参与，既是科技表演的“观众”，也是孩子市集活动的“伙伴”，他们



纷纷表示，这场活动既有意又接地气。

此次科技节不仅是一次活动的成功举办，更是一次科学素养的全面普及与提升。它成功营造了“崇尚科学、乐于探究、勇于创新”的校园文化氛围，真正实现了“探索科技奥秘，实践创享未来”的宗旨，为该校学子的科学梦想插上腾飞的翅膀。

代梦露 / 文 陈雯雯 / 图

