

大风+降温 实用保暖指南

注意取暖用具安全

使用取暖设备如电热毯、取暖器时要注意安全。注意定期检查，使用取暖设备时要远离易燃物，避免火灾事故发生。

保持消防通道畅通

不在单元楼道内堆放废弃物和易燃物，不要停放车辆，防止堵塞消防通道。

谨慎生活用火

谨防一氧化碳中毒，做好通风换气。注意老人与儿童，加强儿童防火教育，关注独居老人生活并帮助其检查火灾隐患。

注意森林防火

不得携带火种进入林场、草场。不在林区、草场使用明火。不乱扔烟头、垃圾。发现森林火情及时拨打12119。

注意用电安全

不私自乱拉乱接电线，不超负荷用电，及时更换维修老化电气设备和线路。长时间外出要关闭电源。规范使用电瓶车，不在室内、楼道停放和充电。

注意防风安全

秋季风大，当心高空坠物，不要紧贴大楼或摆有杂物的居民楼房行走。避开“狭管效应”，出行少走高层楼间的狭小通道。

注意流感预防

保持良好的卫生习惯，勤洗手、多通风，可有效预防疾病传播。时刻注意天气变动，及时整理穿着，避免着凉感冒。

注重均衡饮食

多摄入水分、新鲜果蔬和富含多种维生素的食物，增强免疫力。凉性食物要适量食用，当心“秋瓜坏肚”。

来源：中华人民共和国应急管理部

冬日这些营养素“告急”，你吃够了吗？

冬季由于日照减少、饮食结构变化、身体消耗增加等原因，容易缺乏一些关键的营养物质。今天营养师就来跟您聊聊冬季最容易“亮红灯”的几种关键营养物质，快看看你吃够了没。

维生素D

晒太阳是人体获取维生素D的重要途径。冬季日照时长和强度锐减，加之人们户外活动时间减少、穿着厚重，在阳光下暴露不足，很有可能影响维生素D的合成。

缺乏维生素D可使人情绪低落、疲劳、免疫力下降，影响钙吸收。

补缺指南 三文鱼、鲑鱼等高脂海鱼以及蛋黄、肝脏、强化维生素D的牛奶或奶粉都是获取维生素D的好来源。可以优先选择食补，每周吃1至2次高脂海鱼。在无法保证日晒和饮食时，可在医生指导下服用维生素D补充剂。这是冬季最直接、有效的方法之一。

维生素C

冬季寒冷，不少人放弃寒凉的新鲜蔬果，选择热茶饮御寒，就可能造成维生素C的摄入减少。与此同时，身体在寒冷应激下还会增加其消耗。

缺乏维生素C可导致免疫力下降、牙龈出血、伤口愈合慢和皮肤干燥问题。

补缺指南 鲜枣、猕猴桃、柑橘类、草莓、柿子椒、西兰花等都是维生素C的关键来源。如果怕水果寒凉，可以温水浸

泡后再吃，或者做成热水果茶（如苹果橙子茶）饮用。

此外，彩椒的维生素C含量极高，且适合炒菜，是冬季维生素C绝佳来源。

B族维生素

为抵御严寒，人们往往喜食精米白面和高碳水食物，需要大量维生素B族参与人体能量代谢过程，因此，消耗量增大。且不少人顾忌胆固醇和尿酸问题，对动物内脏摄入减少。

缺乏B族维生素可能会引起疲劳、情绪焦虑、口腔溃疡、代谢减慢等问题。

补缺指南 全谷物、豆类、瘦肉、动物肝脏、蛋奶、深绿色蔬菜都是B族维生素的好来源。

优化主食结构有助于补足B族维生素。在主食选择上，可以将1/3的白米饭、白面条换成糙米、燕麦、藜麦、全麦馒头等全谷物。

Omega-3脂肪酸

冬季海产品摄入可能减少，再加上有些人饮食偏厚重，可导致Omega-3脂肪酸摄入不足。

缺乏Omega-3脂肪酸可引起皮肤干燥、关节不适、情绪波动、心血管健康

风险。

补缺指南

三文鱼、鳕鱼等深海鱼类，以及亚麻籽、奇亚籽、核桃等都是Omega-3脂肪酸的重要食物来源。日常饮食中要保证优质脂肪摄入，建议每周吃鱼，日常用亚麻籽油拌菜，每天吃一小把核桃。

锌元素

冬季，人们的食欲和饮食偏好会发生变化，可能导致锌元素摄入不足。加之人们易患呼吸疾病、身体新陈代谢加快，对锌的消耗量增加也有可能致锌元素摄入不足。

缺乏锌元素可能会引起味觉减退、伤口愈合慢、脱发、免疫功能下降等问题。

补缺指南 牡蛎等贝类、红肉、动物肝脏、坚果、豆类都是锌元素的好来源。

铁元素

冬季人体新陈代谢加快，对铁的需求量增加，加之维生素C摄入不足会影响铁元素的吸收，特别是女性，尤其需



注意。

缺乏铁元素可能会让人更容易怕冷、疲劳、面色苍白，甚至出现注意力不集中等贫血症状。

补缺指南 红肉、动物血、肝脏是补充铁元素的重要来源。在吃红肉、肝脏补铁时，搭配一份维生素C丰富的蔬菜（如甜椒、西兰花等），能大幅提升铁的吸收率。

来源：人民网