

降温！雨雪天气！取暖注意安全

据气象部门消息,1月19日至21日寒潮持续影响中东部,大部地区有雨雪冰冻天气过程,气温下降剧烈,多地降温后将体验同期少见的寒冷,中央气象台发布寒潮、暴雪、冰冻黄色预警。

天气寒冷,安全取暖要牢记!使用电热毯、电暖气、暖手宝等产品时,有哪些禁忌?事关生命安全,这些知识一定要了解!

天冷「冻成一团」?这份「抵御锦囊」请收好

2026年首场寒潮来临,极寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

防寒凝:温通散寒,动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手:

生活起居上,要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部;日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经脉、散寒暖中;运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。

中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心脉:掌握急救常识,关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起,预防晕厥率应注意起床或蹲坐后站起时,先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

对于危险性胸痛,万智表示其特点包括:中等程度以上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时,不能因为休息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

守安康:防流感等呼吸道疾病,接种疫苗少不了

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手,常通风,正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗,以持续获得有效防护,降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”,如何规范用药?首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东表示,奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用,针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,目前尚无特效治疗药物。

天寒地冻,从内到外科学防护,过好这个冬天!

(李恒)

来源:新华社

来源:中华人民共和国应急管理部

误区一 取暖器上晾衣物,省电又方便?

真相

覆盖衣物会阻碍散热,导致设备局部高温,极易引燃衣物引发火灾。



提示 使用取暖器请与可燃物保持1米以上距离,勿作“烘干机”使用。

误区二 电暖器与电水壶可以共用一个插线板?

真相

两者均为大功率电器,共用易导致插线板过载、电线发热,引发短路火灾。



提示 大功率电器要使用专用插座,并与可燃物保持安全距离。

误区三 用“小太阳”烤肉,快捷又省事?

真相

电取暖器设备内部的发热管中心可达600℃以上,油脂滴落会瞬间起火,非常危险。



提示 取暖器非厨具,使用时务必远离可燃物,绝不要用于烘烤食物。

误区四 电暖手宝可以边充电边用?

真相

充电过程中电池处于不稳定状态,边充边用易引发漏液、爆炸。



提示 充电时应远离沙发、床铺,充满即拔。

误区五 烧煤取暖紧闭门窗,热得快又防风?

真相

煤炭不充分燃烧会产生无色无味的一氧化碳,易导致中毒窒息。

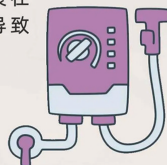


提示 严禁室内明火取暖,务必保持通风,建议安装一氧化碳报警器。

误区六 燃气热水器可以装在卫生间?

真相

燃气热水器安装在洗浴房间内易导致缺氧与中毒。



提示 应该将其安装在通风良好的非居住空间(如阳台),并由专业人员规范安装。

误区七 暖宝宝要贴身穿戴,保暖效果才持久?

真相

长时间直接接触皮肤,会造成“低温烫伤”,损伤真皮层。



提示 务必隔一层衣物使用,避免同一位置长时间粘贴,睡觉前取下。

误区八 电热毯开一整夜,温暖到天亮?

真相

长时间通电不仅增加低温烫伤风险,也可能因线路老化引发火灾。



提示 睡前开启、睡时关闭,平铺使用 严禁折叠,定期检查更换。

误区九 加热杯垫可以一直通电,随用随热?

真相

长时间持续通电会使杯垫始终处于高温状态,易引燃附近纸张、桌布等可燃物,存在火灾隐患。



提示 务必人走断电,避免空载长时间加热,并确保杯垫周围清洁无杂物。