



专家开出健康处方 提醒市民自我防护

□晚报记者 王丽丽

本报讯 针对我市突如其来的大雪降温恶劣天气，市民在穿衣、出行、饮食等方面该如何应对？昨天记者采访了市中心医院相关专家，她为市民开出综合健康处方——

雪天出行要小心

雪天市民应尽量减少外出，特别是老年人，尽量不要单独外出，最好有家人帮扶或搀扶，切忌穿塑料底或硬底等防滑性较差的鞋；尽量不要骑自行车出行；一旦摔倒，应该先缓慢活动四肢，确定伤势不重，再慢慢爬起，严重摔伤者应该保持不动，迅速拨打 120 电话求救。

注意保暖 就医要及时

市民在出入室内外温差较大的环境时，注意及时增减衣物。暴雪降温天气，老年人高血压、心脑血管病易发作，特别要予以关注，如旧病复发，就诊要及时。冠心病患者尽量减少外出晨练，为提防冠心病急性发作，应随身携带急救药品。

室内要注意通风

气温急剧变化，体弱者对疾病的抵抗力会有所下降，同时不少人会关闭窗户，使用空调、电暖器，这样不利于空气的流通。在空调停用的几个月里，空气中的灰尘、污垢都附着在空调的内部，如果不清洗就开机，很容易使人生病。市民在使用空调前应先做清洗工作，过滤网可以自行清洗，晾晒干后再安装。如果遇到一些自己没有把握处理的问题，可以请专业人士帮助打理。

很多人在冬季喜欢将空调温



开心打雪仗。 记者 王映 摄

度设定很高，这样做是不正确的。一般室内外温差不应超过 6℃，温差太大，体会因温度失调而产生不适。另外，空调房间要定时注入新鲜空气，每隔 3~4 个小时，应关闭空调机，打开门窗，让室内外空气彻底流通。

除了以上几点，还要注意让房间保持清洁卫生，减少疾病的污染源；空调最好不要开过夜，开空调时，房间里最好放一盆水，或者使用空气加湿设备；冬天被褥、毯子要勤晾晒，居室要常吸尘。

受冻后不应先暖手脚

人们从寒冷的室外回到室内，喜欢很快打开电暖器，将冻僵的手脚放到电暖器边烘烤，虽然这样暂时感到很舒服，但这一温度变化过

程对手脚非常不利——很容易生冻疮。市民应在距取暖器不远的地方，将裸露的手脚互相搓擦，使手脚的温度自然回升，待皮肤表面发红时，再移到电暖器旁或放入热水中取暖。

冬天穿衣有讲究

一些市民认为冬季寒冷，穿衣应多、厚，特别是给孩子穿得鼓鼓囊囊，以为穿得越多越暖和，其实这种认识是错误的。因为衣服的保暖程度与衣服内空气层的厚度有关系，当一件一件衣服穿上后，空气层厚度随之增加，保暖性也就随之增大，但当空气层总厚度超过 15 毫米时，衣服内空气对流明显加大，保暖性反而下降。从生理角度说，人如果穿衣过多过厚，会因

热量大，致使皮肤血管扩张，从而增加了散热，降低机体对外界温度变化的适应能力。

下雪对防控甲流有利有弊

雪后，一些市民减少了外出次数，这样可以减少感染甲流的几率，但气温急剧变化，体弱多病的人对疾病的抵抗力也会有所下降。建议市民下雪天也要到室外适当活动，每天要定时开窗换气，开窗时间为 10~20 分钟为宜。

除上述几条注意事项外，“吃”也是提高肌体免疫力的重要方式。市民平时要多补充水分，多吃果蔬、杂粮，补充一些牛奶制品。鸡汤、蘑菇、鱼和贝类都是增强身体免疫力、预防流感的绝佳食物。

线索提供 郭永伟

爱车过冬 别让冻着

□晚报记者 张劲松

本报讯 大雪漫天，气温骤降，不少市民的爱车染上了“风寒”。进入冬季，对有车一族来说，给爱车认真做一次体检，是保证爱车安全过冬的前提。据东风小康周口旭阳售后维修站的王新泉师傅介绍，这两天，前来给汽车换防冻液的人比平时多了许多。

“汽车和人一样，冬季也容易‘感冒’。”王师傅说，“为了防止水箱结冰冻裂，以至损毁发动机缸体，在入冬时一定要检查一下防冻液。”有些司机朋友对防冻液的认识仅仅局限于防止结冰，其实，防冻液还能防止汽车开锅，也就是说，防冻液能够使冰点更低，沸点更高。夏天也是需要用防冻液的，有些车主在夏天用水代替防冻液是不可取的。王师傅介绍，防冻液还能够有效地防水垢，防腐蚀，所以无论冬夏，汽车都要用防冻液。

“今天早上我发动非常困难，打开水箱一看，原来是忘记换防冻液，水箱快要冻住了。”刚刚给爱车加完防冻液的车主刘先生告诉记者，“不过运气还不错，幸亏没有冻实，否则恐怕我的水箱就要裂了，甚至还可能损毁发动机缸体呢！”和刘先生有相同感受的车主还有

很多。

据王师傅介绍，普通防冻液的抗冻能力在-20℃左右，抗沸能力在 118℃左右，我市冬季气温不是太低，用普通防冻液就行，如果汽车一年四季都用防冻液，一般每两年更换一次，尽量要使用同一品牌的。王师傅补充说，一般来说，在汽车出厂时，厂家都加好了防冻液，新车可以两年不换防冻液。

市民如何鉴别防冻液的真假呢？王师傅介绍，防冻液价格一般是 25 元/千克，低于 15 元/千克的不是真货；有各种刺鼻难闻气味的是假货，真货没有太大的气味；不润滑，易挥发的是加了低沸点醇类的易开锅假防冻液；包装桶口有白色固体出现，用手提起较重，手感很涩，没有很特别气味的，是工业盐和卤水加工的假防冻液；浑浊的产品不是好的产品，无论哪种颜色的产品，都要保持一定的透明度。

王师傅还特意提醒广大车主，汽车在冬天不但要用防冻液，一定还要用防冻玻璃水。如果用自来水或兑水的玻璃水，可能会由于缺少润滑，导致雨刮片的跳动以及产生噪音，并且 0℃以下可能结冰，在汽车前窗需要清洁时，不但无法喷射出水，还可能把水罐冻裂，烧坏喷水电机。



慢些！ 孙安平 摄

有车一族 舍车步行

□晚报记者 彭慧

本报讯 “这雪下得太大了，路滑，车都不好开了。”面对白茫茫的积雪，很多市民发出这样的感慨。昨天一场大雪后，路面被反复碾压，结成了冰疙瘩。在此，交警部门提醒有车一族，尽量减少驾车出行，选择乘公交车或步行外出，减少交通拥堵，以确保自身安全。

“如果实在需要开车的，也一定要谨慎驾驶。”市交警支队宣传科负责人介绍，市民雪天开车要注意以下几点：出行要提前，留足时间。行车前，不要忘记检查制动、转向灯、应急灯、雨刮等零部件是否正常，做好安全预防。车辆起步时要慢抬离合缓加油。由于路面结冰，汽车轮胎与路面的摩擦力减小，行驶途中，司

机不能猛踩油门，猛踩刹车，不猛打方向盘，避免汽车打滑、打转、侧滑、侧翻等，尽量保持低速平稳，不要随便变道、超车，否则车辆很难控制。在上坡时，车辆要低挡匀速行驶，不猛加油门，避免车轮打滑；下坡时，挡位千万不要放在空挡上，否则车辆会滑得很快，避免想刹车时已经刹不住了。此外，前后车辆要保持安全距离，不要跟车过近。看到红灯时，要提前减速，提前多次轻踩刹车，缓慢使车辆停稳，确保安全。车辆通过十字路口和左右转弯时双方要会车，遇有行人和自行车时，要充分顾及他人，不要闪灯鸣笛催促。鉴于经常会遇到自行车和行人因路滑不慎摔倒的情况，驾驶员要和两侧行人保持足够的安全距离，随时避免可能发生的人身伤亡事故。

乐 玩得欢



晚报记者 朱海龙 摄

冷 捂得严



晚报记者 朱海龙 摄

滑 走得缓



记者 孙安平 摄