

湿冷天气要保暖 衣食住行要注意

“

受强冷空气影响，佛山这几天持续阴雨寒冷，稍不注意就容易着凉、感冒发烧。面对湿冷天气，该如何保暖防寒？又有哪些值得注意的？桂城卫健办从衣食住行四个方面来为你支招。



要配备好防寒衣物

湿冷天时，除多穿衣服保暖外，更要注意保持衣服干燥。在低温环境中，要配备好防寒的服装、帽、鞋、手套等。服装、鞋、手套等应避免潮湿，保持干燥。手脚部位不可缚紧，以免影响到末梢血液循环而引起冻疮、冻伤等。

人体的热量大部分都是从头部散发的，所以怕冷的人不能硬抗，特别是老人和小孩，出门一定记得戴上帽子。做好颈部保暖还能预防颈椎病，舍弃那些领口过大的打底衫和针织衫，套上高领衫，裹上厚厚的围巾，才是冬季养生之道。此外，还要注意不要露腹、露腰、露脚。“寒从足底生”，一旦脚部受寒，身体的抵抗力就会下降。



适量吃温补益肾食材

食物是最快可以让身体感到暖和的一招，尤其是热腾腾的饮食。如含高蛋白质的热牛奶、温补功效的红糖姜茶，或是西洋的迷迭香茶、肉桂茶，都是取暖的好来源。就餐时，可以适当吃一些温补益肾的食材，如羊肉、牛肉、茼蒿、山药、黑豆、核桃等，还可以多吃一些有利于心脑血管健康的蔬果，像黑木耳、番茄、芹菜、玉米等。

心脑血管疾病患者容易受到寒冷天气影响，建议养成低盐、低脂、低糖饮食习惯。增加纤维膳食，多吃玉米、麦麸、豆类、海带、蔬菜、水果、洋葱、大蒜等食物。减少脂肪和胆固醇的摄入量，避免食用高胆固醇食物。多吃豆制品，大豆里富含多种人体需要的氨基酸，常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等豆制品，能够预防心脑血管疾病。



家中备好除湿干燥剂

寒冷天气会对人体健康造成一定影响，老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者应注意保暖，加强营养，适度锻炼，减少外出。

潮湿的空气，让家里的物品都蒙上了“水雾”，人睡在潮湿的被褥上，很容易着凉引发疾病。应抓紧出太阳的时间，多晒被褥，或者将床单、被罩烘干，勤换洗。家中多备一些除湿的干燥剂，衣柜内放些除湿盒、樟脑丸，防止衣物发霉。此外，阴雨天气时注意关闭门窗，等到天晴后及时打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜清洁，防止霉菌滋生。

冬天，最好的养生方式之一就是泡脚。但是值得注意的是，泡脚的水不是越热越好，最适合的水温一般是比人体的温度高5至6度就可以了，也就是说水温保持在42℃左右为好。如果太热，会导致我们不舒服。如果太冷，泡脚的作用又不大。此外，在热水里加点醋，泡脚的效果会更好，不仅能快速减轻疲劳，而且促进血液循环，提高身体的温度，有抵御寒冷的作用。



老年人应减少户外活动

下雨天应避免外出，少在潮湿的地方逗留。如果外出注意携带雨具，时间长的话穿上雨靴，避免脚长时间潮湿，也不要坐在阴冷潮湿的地方，不在室外停留过长时间。从预防的角度看，老年人应减少户外活动，出行最好有他人搀扶。

雨天骑车出行时则要尽量放慢骑车速度，避免滑倒。若是驾车出行，应尽量缓速慢行，转弯时预防侧滑，遇到行人，减速鸣笛，经过有积水的地方尽量慢行或者绕行。

总而言之，要想提高自己的抗寒能力，运动是最好的方式。运动可刺激肌肉、加快血液循环，提升免疫力，因此大家要适量运动、合理饮食，保持健康的体魄。

文/珠江时报记者 李冬冬

激光美容要选专业医疗机构

广东省人民医院南海医院皮肤科长期开展多种美容项目

改善皮肤问题，不一定要去美容院，医院皮肤科或许是更安全、更专业、更实惠的选择。广东省人民医院南海医院（下称“省医南海医院”）皮肤科长期开展多种美容项目。近日，60岁的梁大叔为了再找一个伴侣，决定好好“打扮”自己。在省医南海医院接受美容神器CC光治疗后，梁大叔感觉年轻帅气了不少。

光子嫩肤让皮肤重返年轻
当前，激光美容已经发展为一项成熟的美容技术，在众多医院都有开展激光美容治疗。继引进德国大Q色素激光仪后，省医南海医院去年底再引进一台美容神器——CC光光子治疗仪。广东省人民医院派驻省医南海医院皮肤科的专家王红燕在皮肤激光美容治疗方面经验丰富，正引领着省医南海医院皮肤科发展，造福广佛患者。
这台最新的仪器可以通过选择适当的强脉冲光参数，如波长、脉宽、能量等，来靶向不同色素，如水、黑色素、血红蛋白等，从而达到祛斑、脱毛、褪红、均衡肤色、缩小毛孔等美容效果。
梁大叔就是省医南海医院皮肤科的粉丝，他也曾尝试过德国大Q色素激光仪，而感受CC光后，他直言：“相对来说没有这么疼。”梁大叔已经年过六旬，脸上老年斑十分多，看上去脸部“脏脏的”，而进行了3次CC光治疗后，他的皮肤“干净”了许多，面对异性时也更加自信。
“如果靶组织选择黑色素颗粒，那么黑色素颗粒吸收强脉冲光的能量后，就会崩解，慢慢被人体代谢清除；如果靶组织选择血红蛋白，血液凝固后把热量向血管壁传导，从而破坏血管壁生理功能，红血丝严



重的问题就可以迎刃而解；如果靶组织选择水，那么光波就可以激活皮肤中的纤维细胞，增加胶原纤维、弹力纤维及透明质酸的合成，使皮肤变得更有弹性，光亮紧实，皱纹减少，毛孔细致等；甚至如果靶组织选择毛囊，还可以起到脱毛的效果。”王红燕说，梁大叔就是使用CC光照射皮肤中的黑色素颗粒和水，从而起到祛斑和嫩肤效果的。

无痛无痕的CC光深受欢迎
选择CC光光子治疗仪进行皮肤美容，具有用时较短、舒适无痛、恢复较快的优点。记者在省医南海医院皮肤科看到，前来进行CC光美容的市民在门诊就可以完成整个治疗，耗时仅半小时左右。“患者只需要‘躺平’，甚至睡个短觉，整个过程几乎没有痛感，治疗几次后皮肤就能‘焕然一新’了。”王主任表示，CC光光子治疗没有创伤，没有恢复期、误工期和尴尬期，治疗后患者可以即刻涂抹防晒或是上妆，

不影响正常工作生活，而且看上去去除了变美了，没有任何异样。
有人会问，既然是美容，为什么不直接去美容院，偏要跑去医院呢？王主任提醒，目前市面上的激光美容仪琳琅满目，质量参差不齐，美容师经验不足导致治疗过程中出现意外甚至毁容的情况时有发生，所以做激光美容一定要到专业的医疗机构。
激光美容功能强大，但也并不是所有人群都适用，以下人群就不适宜进行激光治疗：光敏性皮肤或使用光敏药的人；近一个月接受过或可能在治疗后一个月受阳光暴晒的患者；瘢痕体质和治疗部位皮肤有感染的患者；严重的心脏病、高血压患者；存在不现实期望者；孕妇。
目前，省医南海医院皮肤科的CC光光子治疗费用相对实惠，不少市民都前来尝试治疗。此外，省医南海医院皮肤科还可以进行德国大Q色素激光、二氧化碳点阵激光以及果酸焕肤等美容项目，深受市民欢迎。

■王红燕为患者进行皮肤激光美容治疗。
通讯员供图

文/珠江时报记者 邹韵斯
通讯员 陈倩莹

食品安全篇——

员工上岗无健康证明 店主被警告处罚

■案例简介

刘大妈开了一家牛肉火锅店，因口感独特且好味，顾客源源不断，生意异常红火。恰逢五一黄金周，刘大妈觉得店里人手不够就临时招了几个伙计来帮忙，但由于时间仓促就没有让这几个伙计去做身体检查。后来，佛山市南海区市场监管局突击检查，让刘大妈出示员工的健康证明，刘大妈出示不了，便向执法人员请求宽恕几天，说忙了这几天立即补上，但执法人员现场要求几名没有健康证明的员工立即停止工作并对刘大妈给予警告的行政处罚。

■部门说法

根据《食品安全法》第四十五条明确规定，从事接触直接入口食品工作的食品生产经营人员应当每年进行健康检查，取得健康证明后方可上岗工作。本案中，刘大妈的行为明显是不合

法的。健康证明是食品生产经营者经过卫生监督部门的健康体检后取得的证明文件，为了保障消费者的人身健康安全，健康证不能延期再补齐。

■相关链接

2月26日至2月27日，南海区普法办、南海区司法局联合举办“安全与遵章同在，平安与南海同行”主题微信学法大赛，参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品，详情可关注“南海普法”微信公众号。

整理/珠江时报记者 原诗杰



南海普法



桂城街道爱国卫生运动委员会 宣