

安全提示

# 暖手宝、电暖气、电热毯……

## 这些冬季取暖安全常识要牢记

冷空气来势汹汹,气温大幅度下降,除了抱紧自己外,随着气温下降,不少人用上了各种取暖设备。暖手宝、电暖气、电热毯……带来暖意的同时,隐藏的安全隐患也需注意。以下这些取暖方式,你用对了吗?一起来看。

### 暖手宝

**避免长时间使用:**当人体局部长时间接触高于45℃的温度时,皮肤的感觉神经末梢逐渐适应后,就不会引起痛觉反应,长时间使用非常容易发生深层烫伤。

**睡觉时不使用:**低温烫伤痛感虽不明显,但伤害深度大,皮肤可出现红肿、水泡、脱皮、发白。尤其是老人、糖尿病患者等对温度不敏感的群体。所以睡觉时不要使用,以免发生烫伤。

**不要直接在皮肤上使用:**不要直接接触皮肤,应隔一层布料贴在衣裤上使用,并避开手、腿内侧皮肤薄弱的地方。

### 热水袋

**水温不宜过高:**使用热水袋时,需要注意控制水温,避免过热导致烫伤。一般来说,热水袋的水温应在50-60℃之间。

**不直接接触皮肤:**为安全起见,

大家可以在热水袋外面包上一条毛巾,起到隔热的作用。如果想用热水袋暖被窝,可以将其放在被子与毯子之间,睡觉时取出,避免热水流出导致烫伤。

**避免压迫或挤压:**使用热水袋时,要避免将其压迫或挤压,以免造成热水袋破裂或漏水。

**注意使用年限:**热水袋有一定的“寿命”,尽量不要使用“祖传的”,注意及时更换。

### 暖手宝

**尽量选择电热丝加热款式:**市面上的暖手宝一般分为电极加热和电热丝加热,购买时尽量选择后者。电极式充电内部液体带电,如密封不佳易漏电,电热丝相对较安全。如能看到有明显的圆形的加热器,多为电热丝式暖手宝。

**不要长时间使用:**不管是电极加热还是电热丝加热的款式,都不要长时间使用,避免出现烫伤皮肤的危险。

**不要边充电边用:**暖手宝使用过程中,杜绝边充电边用,防止爆炸危险。

**不要将暖手宝放在被褥中:**尽量不要在晚上休息的时候使用暖手宝,更不要将暖手宝放在被褥中,避免引起烫伤和意外事故。



**注意使用年限:**要经常检查电源线路是否有破损,充电过程中是否有发热现象,超过使用年限的暖手宝应淘汰处理,杜绝安全隐患。

### 空调暖气

**注意补充水分:**开暖风一时爽,一直开暖风却会让人感觉口干舌燥。无论家庭取暖是用空调还是暖气,都别忘了及时补水。可以适当配合使用加湿器,同时注意开窗通风。

**温度不宜过高:**如果室内外温差过大,身体容易受凉,注意及时增

添衣物。对于自采暖的家庭来说,建议不要把空调温度调得太高。

### 电暖气

**不要接触明火:**在使用电暖气取暖时,一定要注意远离明火。另外也不要附近使用空气清新剂、花露水等物品,避免发生爆炸危险。

**远离易燃物品:**使用时,机体温度普遍偏高,要远离易燃物品1米以上,尤其是家里的衣物、被褥和纸质物品不要放在旁边。

**不能覆盖遮挡:**电暖气在使用过程中机体表面不能覆盖衣服,否

则易引发火灾。

**出现漏油、异响及时修理:**使用过程中,如果出现漏油、异响等情况,停止使用,不要自行拆卸,找专业人员修理。

### 电热毯

**不要长时间使用:**使用电热毯的时候,一定要先预热,然后拔掉插头使用。通电时间不要过长,上床入睡应关掉电源。温度过高不仅有安全隐患,还会降低睡眠质量。

**避免弄湿:**如弄湿,易引发触电危险。

**不要折叠:**长时间折叠易造成内部电线损坏,使用时就容易出现漏电问题。

**定期检查和更换:**就算电热毯质量很好,也不能长时间使用。用了几年的电热毯也会出现破损,易发生危险。家用电热毯一般的使用年限是6年。

### 冬季电器火灾特别提醒

遭遇电器火情,第一时间断电,千万不能用水去浇灭,而应选择干粉灭火器。多个取暖设备同时使用,小心超负荷用电。遇到火灾,不可贪恋财物,应捂住口鼻逃生,还要第一时间拨打119报警。

(央视新闻、健康中国)

健康养生

# 再好的头发也怕过冬

## 冬天护发这10点要注意



在寒冷的冬季,我们的头发可能会因为受到低温、干燥空气和风雪等环境因素的影响而变得干燥、毛糙,甚至出现脱发的问题。为了保持头发的健康和美丽,我们需要采取一些特色的护发措施。

冬季是头发的“休眠期”,冬季人体新陈代谢的速度明显变慢,皮肤毛细血管收缩,毛乳头供血减少,皮脂腺的分泌也处于抑制状态,头发生长缓慢。再加上气温下降,天气干燥,头发的油脂较少,水分易流失,导致头发失去光泽、头皮干燥、瘙痒等问题,使头发被拉扯,加重脱发现象。因此,冬季头皮需要更多的保养和呵护。

### 冬季需多久洗一次头?

**油性发质:**每1-2天洗一次。如果你的头发是油性发质,一旦一天不洗头,头发就会变得油腻,头皮也会感到瘙痒不适,建议每1-2天洗一次头发,以保持头发清洁和头皮的健康。

**中性或干性发质:**每2-3天洗一次。如果你的头发是中性或干性发质,在冬季可以每隔2-3天洗一次头发。由于头皮分泌的油脂对头发有一定的保护作用,所以在冬季并不需要每天洗头。

**脱发患者:**每2-4天洗一次。在冬季过度洗头会导致头发脱落加剧,容易断裂,给脱发患者带来心理压力。如果你是脂溢性脱发患者,建议每2天洗一次头发;对于普通的脱发患者来说,冬季每4天洗一次头发也没有太大关系。

### 冬日头发洗护要注意10个问题

01、洗头时水温不宜太高:洗头水的温度

不能太高,但也不能太低,最适宜的温度是38-40℃之间。用太热的水洗头,不仅不能把头发洗得更干净,还会刺激头皮、伤害毛囊,让它们出更多的油;如果长期如此,就可能引起脱发。

02、尽量避免淋浴洗头:淋浴洗头时,很多人都是站得笔直,这样水流的冲击力可能会导致头顶头发受到更大的冲击力,可能会加大脱发的概率。更好的办法是头要尽量低一点,可以减轻头发受到的冲击力,还能促进头部的血液循环,对头发保护和生长非常实用。

03、避免护发素抹到发根:涂抹护发素的时候,涂到离发根1-2厘米的地方就行,千万别往头皮上使劲抹。因为护发素如果残留在头皮上没有洗干净的话,就很容易堵塞毛囊,从而引起脱发。

04、涂护发素时间不宜太长:用护发素护理头发的时间最好不要超过5分钟,因为护发素的滋润效果并不和它的使用时间成正比。时间太长,护发素反而会黏附在头发上,

变得很难清理,这些冲不干净的“残留”护发素,特别容易让你的头发沾上灰尘,时间久了也会堵塞毛囊。

05、不使用脱脂性或碱性洗发水:脱脂性或碱性洗发水容易造成头发干燥,甚至出现头皮坏死的现象。所以在选择洗发水时我们应该更加注意,要选择对头发和头皮没有伤害的天然弱酸性洗发水。另外,不建议长久使用同一种洗发水,定期更换是比较正确的做法。

06、不要用指甲抓挠头皮:指甲普遍比较锋利,也容易藏污纳垢,用力抓挠容易伤到头皮,引起感染、毛囊炎等问题,进而导致或加重头皮疾病(比如脱发)。洗头时应用手指的指腹,轻轻揉搓、按摩头皮。

07、洗完不要用毛巾搓头发:“搓”这个动作十分容易伤到头发毛鳞片,力度太大还会造成头发折断、脱落。正确做法是用毛巾包裹住头发后,反复挤压,使毛巾吸走头发上的多余水分。

08、电吹风不要离头发太近:洗完用电风吹头发温度不要过高,也不要离头发太近。温度太高,距离太近都会导致头发损伤。

09、不要湿着头发睡觉:头发湿的时候毛鳞片张开,此时头发很娇弱,不耐摩擦。如果在头发半湿半干的状态下睡觉,会导致角质层变薄,令头发变得干燥。

10、减少佩戴帽子和围巾:因为季节与温度关系,大多数人都会在冬天佩戴帽子。但不管哪种材质的帽子,在与头发接触后,都会因为密切摩擦而产生静电,静电会伤害头发发质,导致分叉、易折断。

### 正确洗头应该分这几步

01、选择合适的洗发水,温水、干净的毛

巾,长发建议先梳开再洗。

02、至少先冲洗1分钟左右,长发时间酌情延长,确保头发已经湿透。

03、在掌心倒入适量的洗发水,揉搓半分钟直到泡沫丰富,然后均匀涂抹在头发上。

04、用指腹像梳子那样按摩头皮、弄出丰富的泡沫,时间至少1分钟,但不超过5分钟。

05、分步清洗,淋浴时先冲去一部分泡沫,再用剩下的泡沫集中揉搓头皮,这样可以方便清洗发根。

06、护发素尽量避免接触头皮,涂抹完1分钟后清洗掉就可以了。

07、冬天或需要立即出门的情况可以适当使用电吹风。为了保护发质,建议使用负离子吹风机,吹风的时间和距离要把握好,一般吹至七八成干就可以。

### 冬日养发食补不可少

除了合理洗发外,饮食对头发的健康也有很大的影响。在冬季,我们应该注意饮食调理,以保持头发的健康和美丽:

01、多喝水:冬季气温低,人们很容易忽视补水。而缺水是引起头皮干燥的主要原因之一。因此,保持足够的饮水量非常重要。

02、高蛋白食物:如鱼、肉、蛋、奶等,以促进头发的生长和健康。

03、维生素丰富的食物:如水果、蔬菜等,以增强头发的弹性和光泽。

04、坚果类食物:如核桃、杏仁等,以补充头发营养和水分。

05、避免过多刺激性食物:如辛辣、油腻等食物,以免对头发造成不良影响。

(CCTV生活圈、科普中国、健康时报)