

冬季取暖安全指南

这些“取暖神器”你用对了吗?

电热毯使用注意事项

01. 将电热毯放在褥子或床单下使用，**不要直接接触皮肤。**
02. 不要将电热毯折叠使用，避免破坏内部电路。
03. 睡觉时不要让电热毯一直保持加热状态，防止睡着后烫伤。
04. 使用时保持电热毯干燥，预防小孩或病人尿床引发电热毯短路。
05. 尽量**不要清洗电热毯**，更不要用手揉搓，防止破坏线路。
06. 不使用时应立即关闭开关，防止长时间工作导致过热。
07. 购买电热毯时，看清功率，选择合适的规格。



取暖器使用注意事项

01. 不要贴近取暖器，保持一定距离，避免皮肤灼伤。
02. 在取暖器附近**不要放置易燃易爆物品**，包括酒精、打火机、花露水等。
03. 规范使用取暖器，烘烤衣物被褥时不能将它们依靠、覆盖在小太阳类取暖器上。
04. 加热过程中如遇炉丝烧红会放射出大量红外线，应尽量**避免眼睛直视**。

电热水袋使用注意事项

01. 选择正规的电热水袋，不使用三无产品。
02. 使用时一定要将盖子拧紧，避免热水漏出导致烫伤。
03. **不要一边充电一边使用。**
04. 刚充完电时不要直接接触皮肤，防止烫伤。
05. 使用过程中不允许摔打、坐压，也不要尖锐物品戳刺。

暖宝宝使用注意事项

01. 隔着衣物使用，**不要紧贴皮肤。**
02. 避免长时间使用于身体同一位置，以防低温烫伤。
03. 使用过程中不要破坏内袋，避免发热材料泄漏。
04. 不要与取暖器、电热毯等设备同时使用，防止局部烫伤。
05. 最好不要在睡眠状态使用，存在烫伤风险。

取暖设备安全须知

01. 热水器、取暖器、空调等**大功率电器错峰使用**，防止引发火灾。
02. 一个插座上尽量只接一个大功率电器的插头。
03. 不在潮湿的环境（如浴室）使用取暖电器。
04. 电器使用完毕或人离开时，要及时关闭电源。
05. 严禁私接电源，严禁用铜丝、铁丝等代替保险丝，避免超负荷用电。

取暖也应注意适度

01. 使用暖气空调后，不要担心热气散失而紧闭门窗，空气不流通易导致头晕、胸闷等症状。
02. 冬季屋内湿度较低，燥热的空气环境更容易导致细菌、病毒的滋生，如果取暖过度，容易引起身体不适、诱发疾病。**应及时补水**，少吃辛辣食物。
03. 即使怕冷，睡眠时被子也不宜过厚，避免压迫脏器，影响健康。



(新华网)

如何应对节后综合征



节后综合症

元旦假期一晃而过，节后上班的你，是否会突然感到心神不定、胡思乱想、焦躁不安；

是否干啥都没精神，工作效率低；是否总感到肠胃不适，没有食欲；是否明明很困，却睡不着；明明清醒着，却只想赖床……

是不是每条你都中招了？如果出现了上述情况，那么你可能患上了传说中的“节后综合征”。不过不必担心，这就奉上“节后收心大法”，帮助你打败“节后综合征”，回归到正常的工作和生活状态。

什么是节后综合征
节后综合征指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时，生理和心理的平衡被打破，进而产生的一系列问题。

从生理上讲，长假期间打破原有的生物钟，饮食无规律，暴饮暴食，熬夜通宵，造成了身体的各个器官非正常运转，导致在步入工作状态时无法及时调整。再加上一闪而过的假期，联想到马上投入快节奏的工作，心理上压力油然而生。

节后综合征也可表现为心理上出现精神不振、失眠、心烦、焦虑等症状。在生理上出现疲惫、头晕、恶心、食欲不振、腹泻等症状。

如何克服节后综合征
长假许多人都选择走亲访友，或外出旅游。回来后，有些人却是夜里精神抖

擞，继续通宵玩游戏或看剧，熬到早晨才能睡着；白天却是头昏脑胀，提不起精神来。眼看这都已经正常工作了，可是睡眠却不正常。如果遇到这样的情况，可要注意了！一定要恢复原来的生活规律，睡好子午觉，晚上11点前睡觉，中午午休20分钟，保证充足睡眠。可坚持用热水泡脚5-10分钟，促进血液循环，加强新陈代谢，消除身体疲劳，有助睡眠。

每晚11:00上床睡觉，告诉自己只玩半个小时手机就睡觉，结果玩着玩着发现12:00、1:00了……睡前玩电子产品还会对人体造成其他伤害，比如颈部处于慢性充血状态，时间久

了会压迫颈动脉诱发颈椎病，长期侧卧玩电子产品会造成左右眼视力偏差等。所以，要在睡前减少使用电子产品的使用，入睡前可以听听舒缓的音乐，提高睡眠效率。保证良好的作息，以应对之后工作的状态。

你在放假，肠胃在加班。节后上秤，一片哀嚎。假期结束，不少人用“每逢佳节胖三斤”来调侃自己的身体状态。美味的食物既然都进肚了，我们应该如何调整节后饮食结构呢？

多吃蔬菜少吃肉，尽量吃到七分饱。吃的时候要细嚼慢咽，三餐时间需固定。如果出现胃胀、消化不良等症状，可以在

腹部上下轻轻按摩，可有效减轻症状。您还可以采用中医按摩穴位的方法：按揉百会穴。百会穴的位置在头部的正中间，是两个耳朵间连线的中点，大家在按的时候可以用食指或者中指轻轻去按30秒，然后按照顺时针或者逆时针各50-100下的方法来进行揉按。

还有一种方法可以用手掌的掌心轻轻拍打一分钟左右，百会穴对于血压高和血压低的朋友都可以进行双向调节的作用。我们在按的时候还是要注意力度不要太大、时间不要太长。

如果有疲劳烦躁的情绪，要放松心情。多开窗通风呼吸新鲜空气，避免久坐静坐。考虑到复工后由于工作积压，想必“久坐族”的人们会进一步增加。而这将会对本就不太好的腰椎、颈椎带来更大挑战，午休时间请放下手机进行适当活动拉伸。

为了身心愉悦、快乐地工作和生活，可以安排轻度运动。散步、慢跑、瑜伽都是不错的选择。运动可以帮助身体消耗能量，重新获得元气。同时，也要给予自我积极的心理暗示。对自己要有信心，相信自己可以在新的一年更加出色圆满地完成各项工作。

每个人都在为自己的生活而努力，为自己的梦想而奋斗，收心，重启，继续前行！请记住，比起遥远的未来，当下这一刻永远是最新的。
(学习强国)

新年健康提示：“减油”要从家庭厨房做起

新年来临，你还在为减肥焦虑吗？数据显示，脂肪摄入过多，尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此，科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

“减油”首先要减少烹调油用量
我国居民脂肪摄入总量中超过一半来自烹调油，因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍，我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”，将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内，需要你马上行动。

控制烹调油的4个小妙招
中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出，记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制

烹调油用量：第一，家庭厨房可以用带刻度的控油壶，并以每周为单位控制总量；第二，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤做饭时注意撇去浮油；第四，用油性调料佐餐要酌情控制用量，如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

关注饱和脂肪酸摄入量
除了减少烹调油，饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险，儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入量过量，应当予以关注。

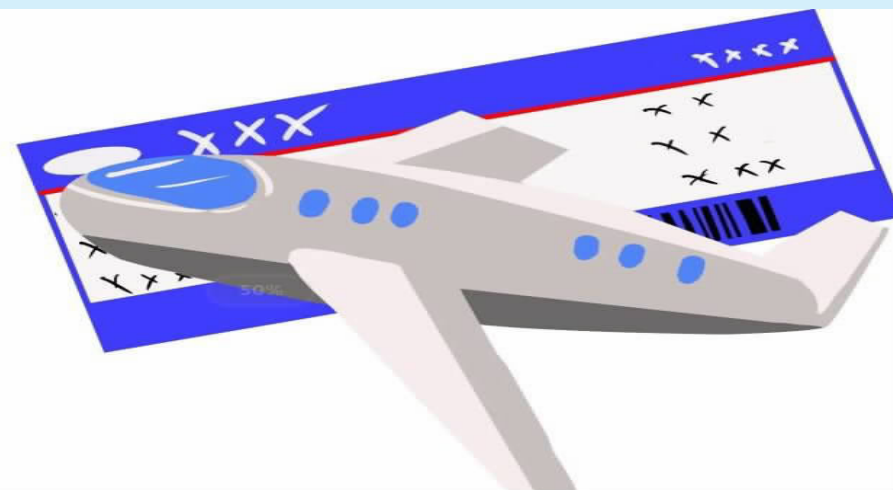
科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议，平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸

含量较高的油脂，另外适当少吃肥肉较多的菜肴，比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分，尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值，不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

购买食品时当心标签“陷阱”
日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示，通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量，帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费，可选择小包装产品，或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以选择饱和脂肪酸较少的产品。要注意的是，营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种，如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。
(人民网)

春节机票热门航线“冷热”不均



2024年春运从1月26日开始到3月5日，共计40天。春节假期为何有些航线机票涨价多，几乎只有全价票，而有些航线机票涨价少，仍有2-3折机票？业内人士分析称，如果是春节旅游热门目的地城市，且每天航班不多，集中出行人多、航程比较长，高铁的可替代性比较小，这些航线机票不愁卖，航司会比较早卖全价票，而北京-上海、北京-广州等商务干线，航班量较大，游客数量不是特别集中，机票价格会涨得慢一点，航司会一边观望一边调整。

机票什么时候购买最划算
机票什么时候买最划算？OTA平台建议，根据往年经验，机票票价临近假期下降可能性不大，消费者可通过关注火车票行情预测机票价格。

同程研究院首席研究员程超功表示，根据往年经验，建议预订时间避开元旦假期，元旦过后尽早预订，主要是避免临近假期订不到合适的航班，热门线路在春节高峰时段的票源一般会比较紧张。

去哪儿在线平台相关负责人则建议，普通消费者可根据火车票销售情况选择预订机票的时机。例如，目前前往东北的机票销售最为火爆，往往火车票刚开票就预订一空。此航线上的航班价格也是如

此，刚出票价就升至全价经济舱或者仅剩商务舱。如果火车票已售罄，选择购买机票的旅客则可以等等，也许航司后续会加班，可以“捡漏”。

等着“捡漏”是否靠谱
针对航线是否可先买一个能全额退款的全价机票，再在临近假期前搜索找找折扣票，如果有低价票再退掉全价机票买新的，保证不买“亏”。这样买票真的不“亏”吗？提前购买全价票以防售罄，再等临近“捡漏”低价票是个好策略吗？

对此业内人士表示，这种购票方法也可能买“亏”。如果预订春节假期某航班有较低折扣的机票，消费者却买全价票观望等更低的票价，很可能机票价格一直涨，对消费者来说买不到当时的最低票价，就不划算。

“提前买全价机票暂不必要，提前两周至一个月订票即可。”程超功认为，2024年春节假期长度可能超过8天，是近几年来最长的春节假期，探亲客流与长线游客流将高度叠加，机票票价临近假期下降的可能性不大，短期内建议关注燃油费的走向。如果想淘性价比高的春节机票，可以关注春节假期中后段，也就是正月初三、初四以后的机票，有较大的概率能“捡漏”。
(光明网)

冬季正严寒 儿童饮食健康小常识

冬季天气寒冷，气温变化快，很多孩子出现了呼吸道疾病的症状，比如流鼻涕、咳嗽、有痰等等。寒冷的冬季该如何给孩子准备一日三餐呢？

保证蛋白质的摄入 可选肉类、豆制品和奶制品
要保障充足的鱼、禽、肉、蛋、奶类、大豆等富含优质蛋白质食物的摄入。充足的优质蛋白质是人体免疫系统发挥正常功能的物质基础。

“忌口要不得”，各种肉都可以吃。比如带鱼、平鱼、虾、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、猪肉、牛肉、羊肉、猪肝，以及各种各样的大豆制品，可以每顿饭轮换着吃。

6-9岁儿童平均每天鱼、禽、肉、蛋的量要达到120克，10-13岁儿童达到每天150克，14-17岁儿童达到每天200克。但要注意少选肥肉、加工肉制品等，同时肉类的烹调方式要合理，多用蒸煮炖等方式，比如清炖羊肉，可以放些白萝卜或胡萝卜更容易消化；或者清蒸黄花鱼、炖鸡汤等，都是美味又营养的食物。肉类要少用煎炸烤，既不好消化，还可能产生对人体有害物质。

吃各种各样的奶制品。可以每天喝1包牛奶加1盒酸奶，达到每天300ml以上。如果觉得牛奶比较凉，可以稍微加热温一下，也可以选择奶酪、奶粉等奶制品。奶制品不仅可以作为孩子们的优选零食，也可以融入到一日三餐中，比如奶酪生菜三明治、芝士焗虾、芝士焗饭等。

五颜六色的新鲜蔬菜 每天最好吃三种以上
要给孩子准备品种丰富、五颜六色的新鲜蔬菜，每天达到3种以上。每顿饭都要有新蔬菜，比如绿色的菠菜油菜、紫色的甘蓝、红色胡萝卜西红柿，还有白色的菜花鲜藕、黑色的木耳香菇等等。既可以把多种颜色蔬菜一起炒或拌，如清炒胡萝卜、木耳和西兰花，也可以给孩子做成包子、饺子之类的食物。注意，蔬菜的大小和口感要适合孩子的年龄，不要过于粗大。

多吃新鲜水果 每天达到200-300克
即使在寒冷的冬天，每天也要鼓励孩子多吃新鲜的水果，尤其是富含维生素C或类胡萝卜素较多的橘子、冬枣、猕猴桃等等，每天达到200-300克。比如酸甜可口的橘子可以直接吃；脐橙既可以直接吃，也可以榨汁，每天让孩子喝1-2杯，美味也轻松；或者把鸭梨和银耳、枸杞、冰糖一起煮水，也是润肺的小良方。

足量喝水 优选温热水
冬天虽然出汗少，但也提醒孩子要足量喝水，优选温热水，少量多次，6岁孩子每天饮水800毫升，7-10岁每天1000毫升，11-13岁每天1100-1300毫升，14-17岁每天1200-1400毫升。出现发烧时，更要注意多喝水。如果孩子生病没有食欲，可以给孩子用新鲜柠檬泡水，或者多喝些淡汤，如西红柿蛋汤等。

主食细软、易消化 适当加入谷物和杂粮
孩子的主食也要做到细软好消化，适当增加全谷物和杂粮豆类，比如馒头、豆包、汤面、八宝粥、二米饭等等，都是好选择。
(北京青年报)