

# 一起说说过冬的那些事儿

**编者按:**进入冬季,天气逐渐变得寒冷,这也给市民的生活起居增添了不少麻烦和困扰。开启空调,关闭门窗,时间久了为何感觉不舒服?被子、衣服全盖在身上怎么还是不暖和?用热水刷牙反而牙疼、牙酸,如何正确刷牙?孩子“赖床”,是否该由着他不按点上学?为了更好地度冬,一些生活常识和注意事项需要谨记在心。

## 御寒 需防室内空气污染

**信阳消息**(首席记者 韩蕾)进入冬季,不少市民出门时会戴上口罩,保护口鼻不受寒,避免冷空气对鼻腔和呼吸道的刺激,减少过敏原和有害物质进入体内。然而,随着天气变冷,人们在室内活动时间也逐渐增多。医生提醒市民注意室内空气污染,居家生活要注意通风,体弱者尽量少去人员密集的室内公共场所。

室内空气污染是指室内空气中有害物质超标,造成室内环境污染。包括人体呼出的二氧化碳和吸烟造成的烟雾;装修材料和日常生活用品挥发的有害气体;带有微生物、病毒、细菌的污浊空气;厨房里的

的烹调油烟;集中空调系统的不清洁循环风等。

采访中,不少市民表示,冬季公共场所都会开放空调,像商场、超市等暖气都比较足,虽然比较温暖,但是人来人往,待久了会感觉呼吸不畅,想要尽快离开;还有市民反映,在家或者办公室,习惯紧闭门窗,不想让冷风吹进来,不知不觉会感到头晕难受。“之前,为了保持屋内的温度,我早上起床后,从不开窗,门也紧闭,但是在屋里待时间长了我就感觉呼吸不畅,喉咙发干。”市民刘小姐对记者说道,“现在我每天早上起床后的第一件事,就是把卧室的门窗全部打开,



保持空气流通。”

对此,市区一家医院呼吸内科的王医生提醒,由于冬季是呼吸道传染病高发季节,体弱的老年人和儿童尽量少去人员密集、空气不流通的室内公共场所,居家生活要注意通风,天气好时应加大通风;长时间在车站、机场、超市、影剧院等室内公共场所工作的人员,应适当进行室外活动;使用集中空调的公共场所,应按要求做好冬季机房、机组、过滤网、通风管道的卫生管理维护工作。

## 刷牙 用热水还是冷水

**信阳消息**(首席记者 韩蕾)冬天到了,很多市民都“拒绝”与凉水接触,连早上刷牙也开始用上了热水,但时间长了也会遇到牙疼、牙酸的问题。那么,冬天刷牙,是用凉水好,还是热水好呢?

“用过冷的水或者过热的水刷牙都不好。”昨日,中山路上一家牙科诊所的宋医生告诉记者,“因为太冷或太热都会刺激牙齿,时间长了会引起牙龈出血和痉挛,甚至导致牙周炎、牙龈炎等病症。”

牙齿的生长也讲究温度,在35℃至36.5℃的口腔温度下,人的牙齿能进行正常的新陈代谢。“在冬天刷牙不宜用过凉或者过热的水刷牙,而是应该用温水刷牙,这样不仅不易引起牙齿过敏,同时还有利于牙膏内的有效物质发挥活性。”宋医生说。

多数人每天都刷牙,恐怕刷牙的时间和方式也不一定正确。首先,早晚都要刷牙,而且每次刷牙的时间不要少于3分钟。刷牙最好不要采用横刷的方式,要顺着牙缝竖着刷,刷到牙齿的每个面。刷牙后的漱口水不需要天天用,尤其是在有口腔炎症的时候,漱口水更不能代替刷牙,每天仔细刷牙才是最好的口腔保健方法。



## 睡眠 盖什么被子最保暖

着不仅舒服而且暖和呢?

昨日,记者走访了我市部分超市和商场发现,市面上被子种类繁多,有羊绒被、羽绒被、棉花被、蚕丝被等各种被子,让人看得眼花缭乱。虽然被子种类很多,但是还应选柔软、保暖、透气性好的。

从轻薄、保暖、透气等方面综合考虑,羽绒被和羊绒被是最适合的冬被之选。羽绒被轻薄、柔软,吸湿性、透气性都很好,不会有压迫感,老人、儿童、孕妇都很适合,对

于高血压、心脏病患者来说,更是上上之选。羊绒被则吸湿、透气,具有高保温性和良好的弹性,而且不易产生静电,非常适合惧寒、体弱、多汗的人。而近年来流行的多孔棉被,虽然手感好,也足够蓬松、保暖,但因为是化纤产品,吸湿性差,不适合易过敏体质的人使用。

同时,市民在入睡后要掖好被子谨防漏风,肢体不要裸露在外面,也不要蒙头大睡,起床后被褥要摊开通风,最好放到阳光下进行晾晒。

## 上学 你家孩子按点吗

**信阳消息**(首席记者 韩蕾)深冬已至,天气也明显冷了很多,不少孩子开始“赖被窝”,不按时上学了。有些家长认为,幼儿园不同于小学、初中,即便孩子迟到,也不用提前告知老师。话虽如此,但家长如此爱子心切,却不利于孩子的成长。

近几日,记者走访了市区几家幼儿园发现,自入冬以来,孩子迟到的现象相对较多,有的孩子甚至快中午才被送过来。“很多家长都以为孩子在幼儿园是以玩为主,而且老师不会因为孩子迟到就处罚孩子,所以今年冬天,孩子迟到现象比较多。”化工路上一家幼儿园的刘老师告诉记者,“家长爱子心切可以理解,但是对孩子并无好处。”

幼儿园的孩子时间观念差,起居习惯都需要家长帮助培养,如果因为“赖床”而上学迟到,久而久之,孩子就会养成懒散、拖拉的不良习惯,进入义务教育阶段也很难适应纪律的约束。同时,孩子迟到也很可能会错过幼儿园统一组织的活动。

“不管是大人还是孩子,迟到已经成为一种通病。迟到看似小事,却不是个好习惯。”胜利路一家儿童教育机构的胡老师说,“家长一定要正确引导孩子,养成早起的好习惯,同时,家长也应该以身作则,帮助孩子培养良好的生活习惯和学习习惯。”

**信阳消息**(首席记者 韩蕾)冬天的晚上,最幸福的时刻莫过于钻进暖和的被窝里美美地睡一觉,可是有些市民为了防寒,睡觉时把被子、衣服全盖在身上,但是不仅不暖和,而且还影响了睡眠质量。那么到底什么样的被子,在冬天盖