冬季保暖有神器 有了它们,冷算啥!

文 / 玥小玥　图 /TP

上海的冬天有多阴冷? 就是,无论你怎么保暖都不过分! 出门的时候,手套帽子羊绒围巾那都是初级装备,升级版的神器都是帮助你在室内保暖的宝物。对,你没看错,就是室内保暖!

■神器 1

暖手宝暖脚宝

暖手宝的前身是朴实的热水袋,不久之后我们都用上了电热水袋,插上插头就能快速升温,省了添水的麻烦。再后来,福利电脑族的暖手鼠标垫横空出世,我们再也不用担心冬天打电脑打到手指僵硬了。

今年,USB暖脚宝再次横扫我们的钱包,不能管了手不管脚,USB暖脚宝的顶部有发热芯片,通过电脑USB接口与电脑连接,3分钟之后就能超过人体正常体温,30分钟后升温到45摄氏度,方便又好用。

■神器 2

USB电热鞋垫

和只适用于坐着的暖脚宝不同,这货是可发热的鞋垫,冬天最怕鞋垫不暖和,一脚踩进去凉凉的,整个人都不好了。再碰上个因为脚汗引起的鞋垫潮湿,这冬天就没办法过了。电热鞋垫从根源上解决了这个问题,充上电让鞋垫变暖再放进鞋子里,感觉人生很幸福啊!

不过,要提醒脚臭的朋友,你们使用起来请千万避开人哦!

■神器 3

便携式充气浴缸

这款神奇的浴缸在网上卖得很火,价格才一百多块,宣传词是"冬天必备"。这个长得又像小沙发又像小船的装备,会将热水密封在一个小空间内,据说保温效果不错,拉上顶部的密封篷还能给自己整出一个电脑桌,娱乐泡澡两不误啊,听上去是不是很美?

防寒有误区

保暖不是热就好

说南方冬天不冷的朋友,那一定是没经历过上海的冬天,这里的冬天之所以让你觉得有性格,就是因为无论你怎么保暖都不过分。怎么保暖? 可是有窍门的,千万别走入防寒误区哟。

口罩保暖? NO

小时候天一冷,妈妈就会利落地给我们带上口罩,说"这玩意防风是极好的"。事实上,口罩的保暖效果不仅不好,还可能使人体免疫力降低。这是因为,人的鼻黏膜内有着丰富的血管和海绵状血管网络,血液循环非常活跃,对吸入的冷空气有天然的加温作用,而且人的鼻腔管道十分曲折,大大增加了鼻黏膜面积,使得加温作用进一步增强。然而,当人戴上口罩后,从体内呼出的空气会在口罩上遇冷变成水,只会让面部觉得更冷。

另外,人体的抗寒能力也应该通过逐步的锻炼来提高。假如整天戴着口罩,鼻腔以及整个呼吸道由于接触不到冷空气,都得不到锻炼,免疫力会慢慢下降,反而更容易患上感冒。

饮酒御寒? NO

数九严寒,即使平时不善饮酒的女性,也喜欢和家人团圆或与朋友聚会时饮酒,觉得窗外大雪纷飞,屋内每个人都喝得暖融融的既浪漫又惬意。饮酒之后的确会使人有浑身发热的感觉,这是酒精促使人体散发原有热能的结果。

不过,酒劲过后因大批热量散出体外,反而会使人浑身起鸡皮疙瘩,导致酒后寒。而且喝过酒后出门,更容易因外冷内热引起感冒着凉。

今年冬令进补　明年三春打虎

河南洛阳、吉林、广西等本地组织当地精品农产品
齐聚上海光大会展中心农展会邀消费者体验"年货省钱攻略"

冬令进补是我国历史悠久的民间习俗。中医云:"万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于冬,人亦应之",冬三月应讲究"养藏之道"。也就是说,冬季是四季中保养、积蓄的最佳时机,此时人的食欲大增,脾胃运化转旺,不仅利于调养身体,还能增强体质,提高抗病能力。因此,民间有"今年冬令进补,明年三春打虎"之说。

眼下冬至刚过,不少消费者到处打探价廉物美的进补食材和年货。事实上,"一站式"的全国优质特色农产品展销会将于12月26日登陆光大会展中心,消费者可以轻松购齐各种优质滋补食材和年货。

本次展会的参展企业来自河南、吉林、广州、上海等地,包括光明集团、豫园集团、上海水产集团、食用菌协会、老字号企业等,集结了近600家优秀食品企业,以原产地和厂家直销的超值特惠价,向消费者推介优质、纯天然、无公害、有机健康的绿色食品。

在河南洛阳组团展示区,洛阳牡丹瓷、红枣、伊众清真、高氏米业、土特产农产品、庐阳毛尖、铁棍山药等琳琅满目。吉林数家企业组团带来原生蜂蜜、有机香米、土鸡等特色农产品让人流连忘返。现场不仅有大众肉制品、振鼎、梨膏、山林、上海牛羊肉、泰康腊制品、松林、明珠、五丰肉食品有限公司、杏花楼、联豪牛排等上海老字号优秀食品品牌,还有澳大利亚进口牛羊肉、四川梁山香丝柑、山松农业、杨凌三元灵芝、西昌三江雪茶、新疆库尔勒香梨、若羌红枣、阿克苏苹果、大连海参、南北干货等特色农产品。

本次展会将于30日结束,心动不如行动,赶紧来挑选您中意的年货吧!

[便民贴士]

地址:光大会展中心(漕宝路88号)

时间:12月26日—30日

交通路线:120、122、764、809、166、946、43、92、92B、953、224、236、303、732、867、909、712、804、803、沪佘线、沪昆线、上佘线、沪松线、沪紫线、南佘线、地铁一号线漕宝路站1号口

[滋补年货推荐一]

气阴双补——铁棍山药

铁棍山药是河南著名特产之一,已有三千年种植历史,曾为历代皇室之贡品。在民间,山药是人所共知的滋补佳品。许多滋补方剂,如六味地黄丸、杞菊地黄丸、归脾汤、参苓白术散等中药都含有山药。

铁棍山药既能补脾肺肾之气,又能滋养脾肺肾之阴,为气阴双补之珍品。

[滋补年货推荐二]

天然维生素——若羌红枣

新疆若羌的光热资源丰富,昼夜温差大,以及东疆的独特气候条件造就出了若羌红枣。

果形饱满,果皮枣红色、紫红色,色泽油亮有光泽,皮薄肉厚,肉质致密较脆,具有独特品质。每100克鲜枣含钙100毫克、维生素31毫克,可溶性糖74.88%,各种微量元素,氨基酸537毫克,可食率92.6%。

若羌红枣不仅是"天然维生素",而且是"矿物质之宝库",无污染绿色,营养价值高。

[滋补年货推荐三]

扶正固本——灵芝

灵芝药用在我国已有2000多年的历史,被历代医药家视为滋补强壮、扶正固本的神奇珍品。

灵芝的食用方式主要有三种。一为饮品:取灵芝(整芝)切片后加清水,放置文火中炖煮2小时,取其汁加入蜂蜜即可饮用。二为水煎:将灵芝切片,放入罐内,加水煎煮,一般煎煮3-4次,把所有煎液混合,分次口服。三为泡酒:将灵芝剪碎放入白酒瓶中密封浸泡,三天后,白酒变成棕红色时即可喝,还可加入冰糖或蜂蜜。