

寒潮来袭

延伸

马大嫂的菜篮子会不会难拎

老人还能不能出门锻炼,快递小哥要注意些什么

这份量身定制的提醒
请务必仔细看看

本报记者 王燕平
陈婕 祝瑶
王琼 李颖
通讯员 应晓燕

这次寒潮是近几年来温度最低也是最严重的,这份量身定制的温馨提示,大家都可以看看,或许对你安心度过这次寒潮会有帮助。



外勤收到防寒手套



黄瓜大棚已开启植物生长灯



老年人更适合室内运动

马大嫂们请放心 蔬菜价格不会大幅上涨

寒潮即将来袭,位于杭州市余杭区良渚街道的麟海蔬果专业合作社未雨绸缪,已经做好了蔬果防寒防冻的各方面措施。

“气象台对这次寒潮的预报比较早,所以我们从12月15日左右开始就已经在准备了。”麟海蔬果专业合作社老板何林海告诉记者。

对一些不耐寒的蔬果如茼蒿笋、草莓,大棚上分别覆盖了二层膜、三层膜。“一般茼蒿笋我们会盖两层膜,草莓会盖三层膜。”何林海说,“碰到摄氏零下五六度的低寒天气,草莓大棚里要保证两三层以上的气温,至少不低于零度。”

早几年,碰到零度以下的寒冷天气,麟海蔬果专业合作社也都会准备三层膜,但没有真正派过用场。像这一次给草莓大棚覆盖三层膜,对他们来说还是第一次。

麟海蔬果专业合作社是杭州的一大蔬菜基地,基地面积1400多亩,其中将近80%是大棚。寒潮来袭后,杭州市场蔬菜价格会不会大幅上涨?何林海认为,寒潮来袭对蔬菜的供应量会有一定影响,价格会有所上涨,但不会大幅上涨。一旦天气好转,供应量上升,价格会重新回落。“这几天我们也多收割了些蔬菜,暂时放在仓库里,寒潮影响蔬菜供应时就会陆续投放市场。”何林海说。

快递小哥请多穿点 路面易结冰,千万骑慢点

“我都想好了,工服里面除了卫衣,还要再多穿一件毛衣,把厚衣服都套上。”90后的陈宝灵是一个身高超过1米8的大块头,作为韵达快递杭州国都网点的一名小哥,平时东奔西走,陈宝灵穿得不多,“最近每天也就200多票,做我们这行的,穿得多就成熊猫了,干活都不好干。”

“寒潮来袭,提醒大家,做好保暖工作,不要感冒,路面容易结冰打滑,注意规范驾驶,谨防事故。”昨天晚上收到了来自公司的温馨提醒,圆通快递杭州申花路小哥申屠建锋觉得心里暖暖的。

说起即将到来的大寒潮,中通快递杭州建国路网点的丁阳告诉钱报记者,自己不怕冷,心里更惦记的是电瓶车的电池。

丹鸟申花路站长魏霞说,站点里的小哥们每人都备了两块电池。“都是固体电池,不是液体,所以不会被冻住,但是会影响里程,不过,我们的配送范围一般在三公里内,注意安全最重要。”

的确,对每天在路上奔波的小哥们来说,道路千万条,安全是第一位的。对此,各家平台已经开始积极行动。

在杭州申通快递,负责人介绍,已重点对运输和配送车辆进行了防冻防滑的提前部署,充分保障车辆行驶安全,同时对一线作业人员,进行防寒保暖宣导。

而盒马杭州大仓位于下沙片区,盒马方面介绍,在寒潮到来前,除了利用早晚会议,宣导员工寒潮期间关注防寒保暖外,每天预警次日天气情况,提醒大家做好增衣、保暖工作,此外,做好应急值班、铲雪扫雪及异常联动工作。所有配送站点检查取暖设备,统一购置骑手防冻手套,发放姜茶、热汤等防寒热饮,为骑手驱寒保暖。各站点提前检查配送员雨衣、雨靴的配置、使用情况,做到人手一套。

老人们户外锻炼请暂歇 室内运动要延长热身时间

如果你的爷爷奶奶早上喜欢出门打个拳、跳个舞、跑个步……那么,这个提醒,你一定要转告他们。

受寒潮影响,杭州将迎来大降温,气温直接大跳水,这样天还能早锻炼吗?

钱报记者采访了长期关注老年人运动康复的浙江医院运动康复医学科副主任黄雄昂医生,他给出的建议是:停止户外运动。

“一方面,冷空气对呼吸道的刺激比较大,这种时候,病毒、细菌更容易对人体造成侵害。第二,气温太低,肌肉僵硬,手脚关节的灵活度下降,人体的协调性降低,容易造成运动损伤,再加上气温低,地面冰冻等,老年人容易滑倒,发生意外,第三,天气寒冷,诱发心脑血管疾病的风险很高,原本冬天我建议老年人起床后的半个小时都不要出门锻炼,但这样的天气我建议老年人不要到户外锻炼了。”黄医生说。

实在憋不住怎么办?

“室内跳操、乒乓球等,现在的社区活动室都有合适的场地提供给大家参加锻炼,如果实在要去户外锻炼,一方面要避免气温最低的时候出门,尽量下午太阳正高、气温回升的时候锻炼,另一方面,热身的时间要延长,原本我推荐45分钟的运动,需要热身10-15分钟,现在尽量延长到20分钟,同时把运动量减下来。”不过黄医生补充道,“气温太低,出门锻炼衣服真的很难穿,穿多了,运动一会一身汗,一脱就很容易着凉,穿少了保暖不够,也很容易感冒,所以对杭州的老年人来说,这种少见的寒冷天气还是建议不要出门锻炼了。”

新闻+

注意,寒潮天这些疾病可能高发

寒潮来袭,浙江省立同德医院皮肤科主任王一枫提醒户外工作者要注意预防冻伤,尤其像交警、建筑工地工人、环卫工人等,建议穿一些宽松保暖厚实的衣服,戴上手套、口罩、耳罩、帽子、围巾等。

长时间在低温环境里工作,血液循环不好的人容易生冻疮,有冻疮的人,在皮肤不破溃的情况下,可以用一些活血的药物。低温也会让部分人产生寒冷性多形红斑,在寒冷的地方就会痛,在被窝等温暖的地方就会痒。

老年瘙痒症在寒冷的冬天也是多发的,尤其针对爱天天洗澡的人士。建议2-3天洗一次,洗完用润肤露擦拭全身,水温也不宜过烫,40度左右最佳。洗澡时,在胸背部可以适当用一些沐浴液,腿上这些皮脂较少的地方尽量少用。

还有一种是雷诺氏病,对于有SLE、皮炎、硬皮病等自身免疫性皮肤病患者,除了按时服药以外,保暖是关键。还可以用一些血管扩张剂。有早上洗头习惯的人,洗完头之后一定要及时吹干,湿头发在寒潮来袭时容易引起感冒。现在年轻女性喜欢穿裙子及露踝装,尽管很吸引眼球,但很容易引起双下肢脂膜炎及网状青斑,产生疼痛、皮温下降及大理石样皮肤。

此外,每当冬季来临时,心脏病患者发生心血管事件及脑血管疾病的可能性明显增加。心血管事件主要包括高血压急症、急性冠脉综合征、心力衰竭(心衰)和心血管死亡。