

“冬天出门不戴帽子，就像暖水壶没有盖子”

老年人最省事的“护身符”竟是它

冬日出门，凛冽寒风自头顶直透全身！不仅会让人感觉不适，更潜藏着健康隐患。你会戴帽子吗？

这个小习惯，不仅保暖而且防病！医生介绍，冬天戴帽子，犹如给身体加上一个“暖瓶塞”，减少热量散发，让身体更好地保暖。别小看这个动作，它能在关键时刻守护心脑健康、预防重大疾病。记得为自己和家人添上一份最简单的“护身符”——出门务必戴帽子，让温暖真正从“头”开始！



一名老人在广场晒太阳。



一位老人在摄影展现场驻足参观。



11月25日，一名老人在社区食堂内取餐。

新华社发

寒潮来袭气温骤降 医院卒中患者激增3倍

有研究表明，静止状态下不戴帽子，气温15℃时，人体约1/3的热量会从头部散发；而气温在4℃左右时，约一半的热量从头部跑掉。

“气温越低，卒中接诊量越大。”近日，苏州大学附属第四医院神经内科主任医师郝永岗在接受采访时指出，近来寒潮期间，科室的接诊量比平时增加了三倍以上，甚至一天内接诊了5名急性脑出血患者。

医生紧急提醒：气温骤降，出门一定保护好头和脖子，晨练别早于8时。高血压人群更要勤测血压，一旦出现突发头痛、说话含糊等情况，立即就医！

除了监测身体指标，多位医生都反复强调：戴帽子！这是最简单也最有效的保暖方式之一。一顶帽子，就像冬天里的“移动防护层”，帮你守住健康大门。

有句话说得形象：“冬天出门不戴帽，就像暖壶没盖盖儿。”戴上帽子，等于给身体加了个“暖壶盖”，减少热量流失，提升全身保暖力，还能有效防止多种疾病。

戴个帽子护心又护脑 冬天最省事的“护身符”

防止心脑血管意外——

冬季气温低，容易刺激血管收缩，导致心率加快、血压上升、血栓形成等情况。戴帽子可以防止头部过冷，避免血压在短时间内大幅度上升，对预防心脑血管意外有重要意义。

防感冒和呼吸道感染——

寒冷刺激会使鼻腔和气管中的毛细血管收缩，降低鼻腔黏膜的防护功能。头部保暖有助于保持鼻腔和上呼吸道的湿润和健康，从而减少病毒和细菌的入侵机会，预防感冒和其他呼吸道感染。

减轻心脏的负担——

在低温环境下，头部缺乏防护会加速身体热量的散失，使心脏承受更大的压力。戴上帽子可以有效减少头部的热量散发，从而降低心脏承受的压力，间接保护心脏健康。

缓解头痛等不适——

低温影响会使得脑部血管急剧紧缩，刺激神经组织，进而引发头痛现象。佩戴帽子可以抵挡寒风的侵袭，舒缓脑部血管的收缩，有助于避免头痛症状的出现。

戴帽子也有讲究 这5个细节千万别忽视

戴帽子不宜过紧——

帽子过紧可能会压迫头皮，影响血液循环，导致脱发。对于高血压患者来说，太紧的帽子还会对头部的血管造成压迫，不利于血压控制。而帽子太沉则会导致颈椎、头部等负担过重，不利于抬头、扭头等动作。

避免长时间戴帽——

长时间戴帽子会导致头皮毛孔呼吸不畅，皮脂堆积于头皮，更容易使皮屑增多、头皮发痒或头皮产生炎症。建议早晨、晚上或外出时戴帽子，阳光好、气温不低或进入室内后，就不戴帽，让头皮透透气。

帽子要定期清洗——

很多人的帽子都是冬天才拿出来戴，而且一戴就是一个冬天，如果长时间不洗，就会堆积油脂和细菌，可能引发毛囊炎等头皮问题，建议要定期进行清洗或更换帽子。

进屋别急着脱帽——

头部对温度的变化十分敏感，从寒冷的外面进入温暖的室内时，如果马上脱下帽子，可能会因为巨大的温差导致感冒或其他疾病。

不要共用防传染——

与他人共同佩戴一顶帽子，可能会导致头癣或其他传染性疾病的传播。

【相关】

冬季选帽子 注意这三点

保暖性放在首位——

针织帽：触感柔软，视觉上温暖感十足，适合大多数人。

毛呢帽：它的保暖性和抗皱性都比较强，比针织材质更有型。如果追求高保暖性，还要看帽子中是否含有羊毛，羊毛含量越高代表保暖效果越好。

皮革帽：防风性是所有材质中最好的，如果追求质感和耐用性，也可选择皮革材质的帽子。

关注弹性和透气性——

一般来说，帽子弹性越大，佩戴起来越舒适。帽子透气性差除了不利于散热，还可能造成皮炎、湿疹等皮肤病。尽量避免人造革或合成革类材质的帽子，虽然挡风性好，但透气性较差。

千万不要遮挡视线——

建议帽檐的宽度小于5厘米，戴时以不压眼、两侧视野宽阔为宜，遮挡住视线易带来危险。有一些冬装上自带的帽子通常比较宽大，可能会遮挡视线。在过马路等情况下，建议提前摘掉帽子。

综合新华每日电讯、《健康时报》、《老年日报》报道

声明公告

刊登：13164692093
热线：

声明李晓晨遗失武汉盈龙城经济开发区卫生院开具的门诊发票，号0012781979417，申请注销。请债权债务人自公告之日起45日内到武汉市民政局办理相关手续。特此公告。

遗失声明 惠迪(天津)商务服务有限公司武汉分公司遗失车牌号鄂AD26037、鄂AD26935、鄂AD27105、鄂AD18052、鄂AD25903的网络预约出租车运输证。声明作废。

(统一社会信用代码91421200MA49KMG06H)遗失公章、合同专用章一枚，声明作废。

遗失声明 龚家于2025年12月1日不慎遗失军人残疾证，流水号00862394，残疾军人编号鄂军A004171，现声明该证件作废，特此声明。

遗失声明 武汉浩云盛波商贸有限公司统一社会信用代码91420100MA14K2D9YJ，现声明该证件已失效，特此声明。

遗失声明 银柯玩具(武汉)有限公司(变更前名称武汉银柯商贸有限公司)遗失公章、财务章、法人章私章，声明作废。

遗失声明 湖北中富传媒有限公司(统一社会信用代码91421200MA49KMG06H)遗失公章、合同专用章一枚，声明作废。

《认定工伤决定书》公告

武汉金坊建设集团有限公司(法定代表人:李锦文):

你单位职工郑国文申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2025年11月24日通过邮政EMS特快专递

业务的方式向贵单位注册地址送达,因拒收,无法送达于2025年11月28日被退回,现予公告送达。自公告发布之日起30日即视为送达。如不

该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局

2025年12月3日

工伤认定申请举证通知书公告

湖北泰景建设有限公司(法定代表人:覃远汉):

你单位员工周汉林2025年11月12日向我局提交工伤认定申请材料,

我局于2025年11月13日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册

地址送达《工伤认定申请决定书》及《工伤认定申请受理决定书》

等资料。自公告发布之日起30日内向我局提出举证,并按期参加

听证,逾期未举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局

2025年12月3日

遗失声明 刘国和遗失残疾人军人证,证号:鄂军A043526,特此声明。

武汉市人力资源和社会保障局

2025年