

# “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血管健康、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,还能有效防住多种疾病。

## 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

刊登热线:13164692093

声明:李瑞晨遗失武汉盘龙城经济开发区卫生院开具的门诊发票,号0018549529,金额:99元,号0018549510,金额:99元,号001780433X,金额:99元,号0017807370,金额:99元,号0017713585,金额:99元,号0017193735,金额:99元,号016967022,金额:99元,特此声明。  
遗失声明:湖北丹博传媒有限公司(统一社会信用代码91421200MA49KMGQ6H)遗失公章、合同专用章各一枚,声明作废。  
遗失声明:我于2025年12月1日不慎遗失第二代身份证,号码360421198407040218,本人已申领新证,此证已失效,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、法人王坦私章,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。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府行政复议,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:曹远汉):  
您单位员工周汉林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24日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证通知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因拒收,无法送达于2025年11月26日被退回。现按规定向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证通知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请您(单位)在本公告期满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,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

声明公告

18607129730

王琪:  
武汉和美滋商贸有限公司定于2026年1月3日上午9时在武昌区中南路中南国际城A2座701召开股东大会,议题:审议公司营业范围、地址变更、章程变更等事项,请您30日内与我取得联系并准时参加会议。  
联系人:夏敏13667117745

公告

经国家金融监督管理总局湖北监管局批准,武汉农村商业银行路路支行定于2025年12月22日进行迁址。请广大客户前往以下地址办理业务,个人、对公账户业务、权益均不受影响。  
2025年12月3日  
机构名称:武汉农村商业银行路路支行 设立日期:2009年9月3日 发证日期:2025年11月20日  
机构地址:湖北省武汉市洪山区书城路7号名士1号S2栋1层1商室 机构编码:B1029S242010079  
许可证流水号:01137504 联系电话:07383959 发证机关:国家金融监督管理总局湖北监管局  
以上相关信息可在国家金融监督管理总局网站上(www.cbirc.gov.cn)查询。