

在家穿襪子拖鞋

雖然頭部的禦寒力較弱，但保暖時不能只注重頭部，身體亦同樣重要，因為寒意會透過頭皮上大量血管傳送到身體部位。戴上圍巾亦能讓頸部及胸部保暖，同時可幫助臉部防風。此外，在家中時亦應穿上襪子及拖鞋，因腳會排汗，而汗水則會讓腳部感到更寒冷。若不想穿拖鞋，也可使用地氈代替。

暖水袋暖被窩

冬天不少人都喜歡開暖爐睡覺，但暖爐開足一整晚，電費卻非常昂貴。其實有一種古老的保暖方法更有效，就是用暖水袋溫暖被窩，再為雙腿保暖。若沒有暖水袋，可改用小一張電熱毯溫暖肩膀及上背，晚上訓覺前開動1至2小時就足夠。



毛巾擦身代替淋浴

不少市民都愛冬天沖熱水涼保暖。不過，在冬天沖一個熱水涼，比在夏天的用電量可增加一倍有多，加上寒冬洗澡時間更長，電費就更昂貴。因此，建議市民先用大盤子裝熱水，再用毛巾以熱水擦身，這方法不單可節省用電，並同時能節約用水。

多烹飪少喝酒

很多人以為喝酒可以暖身，但事實上是酒精導致血液往皮膚表面流，由於血液離開身體重要器官，因此人對冷的感知變得遲鈍，加上體核溫度下降，可能導致體溫過低。相反，若想保暖，不妨考慮多下廚，例如弄一些燉湯或烘焙，都可在烹飪過程中讓室內更暖，同時又能享用美食幫助暖胃，可謂一石二鳥。

門縫風口要封住

白天有陽光時，應拉開窗簾讓陽光直接射進室內，可有效提高室溫。相反，晚上時應關緊窗戶，避免外面的冷空氣進入屋內。此外，亦要留意例如門縫的位置會有冷空氣進入屋內，可用抹布、毛巾或防風防塵密封條密封隙縫。而窗簾可選能隔熱的材質，布料愈厚、防寒效果愈好。



面對國際燃料價格飆升，香港電費也不能獨善其身，在電費上調不可避免的情況下，市民又應怎樣慳電才能度過今個寒冬？本報就整理出一系列適合冬天使用的慳電保暖法，讓市民慳電費保住荷包的同時，又能達到環保的效果，可謂一舉兩得。

多做家務可保暖

面對寒冬，不少人都喜歡安坐在家中梳化，但卻時常感到愈坐愈凍。相反，市民若想保暖，應該少坐多動，因透過運動燃燒卡路里，身體促進新陳代謝也會提高體溫。除了做運動外，簡單的家務如打掃，也能達到暖身作用。



電熱水爐要識揀

不少人家中都會使用電熱水爐，但缺點是要預先為水加熱，並且常在沖到一半時耗盡熱水，在寒冬中特別令人困擾。近年市面上出現了速熱儲水式電熱水爐，到底分別在哪？

儲水式：傳統式電熱水器，內置儲水箱，開爐後要等約十分鐘加熱。缺點是一般熱能量流失較大，能源效益方面唔化算，簡單講就是「啱電」。

速熱儲水式：近年新出的快速加熱儲水的電熱水器，逐漸取代傳統儲水式。優點是加熱快，約五分鐘就有熱水，另一好處是有恆溫功能，方便隨意調校合適水溫，靈活度大。

即熱式：即開即熱，市面上出售的恆溫或水壓式即熱式電熱水爐，由6,000至20,000餘瓦不等，通常行三相供電，買之前要問清楚師傅，以免買錯熱水爐，得物無所用。

慳電 保暖法 環保度寒冬

改用「玉米式穿法」

「玉米式穿法」是指愈外面的衣服愈厚、愈裏面的衣服愈薄。這種穿法特別適合經常需進出室內外的人士，尤其室內溫度普遍較高時。相對於「洋葱式穿搭法」，「玉米式穿法」免去了不斷脫衣的麻煩，只需把厚厚的保暖外套脫下便能適應室內溫度。

玉米式穿法

最內層：發熱衣

一件貼身的保暖發熱衣，可保住身體本身的熱能，幫助保暖。一件有質量的發熱衣，對抵抗寒冷十分重要。

中層：半領或高領

在中醫眼中，頸一定要保暖！因頸部有重要動脈、經絡通過，中醫認為「頸部受寒」可導致疲憊，因此怕冷的人可穿半領或高領衣服。

最外層：最厚外套

最保暖的外套穿在最外面，羽絨外套保暖力最強；沒那麼冷的話，可選擇擋風的風衣或絨毛外套，並需注意外套長度。

