

不怕水寒 最怕封灘 78歲晨泳客：未算凍

在天文台發出寒冷警告的大降溫下，昨日清晨更有冬雨細飄。但對泳客而言，風雨不改。在深水灣，一群泳客們赤膊上身，往冰冷的海水縱身一躍，化身小飛魚「我不怕水寒，最怕封灘。只有4度的時候我也這樣游，鍛煉身體嘛！疫情來了也不怕！」

「鍛煉好身體，疫情來也不怕」

78歲的陳先生是深水灣泳客，22年來從不間斷游海，12度低溫毫不影響他暢游，「這還不算冷，有一年冬天只有4度，我也這樣游，鍛煉身體嘛！」陳先生認為，做運動要持之以恆，只要操好身體即使遇到疫情也不用太擔憂。

另一泳客鍾先生上水後急急腳往更衣室走去，「海水確實有點冷，都抖了。」疫情前，鍾先生是游泳池，自疫情之後不時需要封池，他便轉到泳灘來了，即便海灘被封，他仍堅持在圍封區以外下水。除了鍛煉身體，他還在泳灘認識了一批新泳客朋友。「不怕冷，今年泳灘更衣室加了熱水，游完之後洗個熱水澡就舒服了！」另一位泳客藍先生指，自己在深水灣游泳多年，除了日常與友人打打招呼，更有不少奇遇。「有時候這裏游泳會看到海豚的，我就見過幾次，（海豚）特別調皮，會主動靠近與泳客並游的。」

在南區的華富泳棚，也不乏附近居民光臨暢游。泳客袁先生上午到達，游了半小時。他熱愛游泳因此刻意由沙田搬到南區，他堅持每天游泳，因為運動就如賺錢一樣，有付出就有回報，他非常鼓勵年輕人多做運動抵抗疫情。

大公報記者蔡文豪（文、圖）



老友相聚

對晨泳人士來說，每天游泳不僅是要運動健體，更是好友相聚的歡樂時光。

相映成趣

陣陣寒風吹過，一身長袖衣褲的市民蜷縮着身體在沙灘散步，與海中晨泳客相映成趣。



強身健體

海水雖冷但敵不過泳客的意志，長者們堅持晨泳鍛煉身體。



持之以恆

袁先生堅持每天游泳，他認為生命在於運動，有付出就有回報。

皮膚敏感程度低 使用不當易灼傷

醫生：幼兒長者宜慎用電暖氈



▲兩個身穿厚厚大衣的小女孩，在寒冬下以愛心手勢送暖。大公報記者何嘉駿攝



▲穿上單薄婚紗的新娘在寒風下拍攝婚紗照，留下難忘回憶。大公報記者何嘉駿攝

使用電暖氈、暖風機等小貼士

產品	注意事項	建議
電暖氈	不宜開放過夜	長者及幼童皮膚敏感程度低，不建議使用
電暖爐	可長開，但注意室內溫度不宜過高	浴室等潮濕環境避免使用
暖水袋	長期沒使用或有漏電漏水風險	使用時不要擠壓
暖包	切勿黏貼在皮膚上，以免「低溫燙傷」	建議貼在衣服外層

資料來源：消費者委員會、老人科專科醫生余達明、家庭醫生關嘉美

嬰兒、小孩、老人家最強保暖着法

人群	保暖着法	醫生建議
嬰兒	蠶蛹式穿法，內層透氣為主；中層有厚度；外層為輕薄外套	寒冷天氣非必要不要外出
小孩	洋葱式穿法，再加圍巾、手套、冷帽等	以棉質柔軟為主，衣服循「可加可減」原則
老人家	保暖內衣、羊毛衫、夾棉外套	不宜穿着太厚重衣服，阻礙視線

資料來源：老人科專科醫生余達明、家庭醫生關嘉美

「三文治蓋被法」暖笠笠

- 在床單上鋪上毛毯，防止熱氣從背部流失
- 上層蓋上羽絨被
- 羽絨被上方疊加一張毛毯，鎖住被子的熱能

寒冷天氣警告持續生效，天文台昨日錄得最低攝氏11.8度，大帽山、昂坪更分別錄得只有攝氏3.1度及5.9度。受一股強烈冬季季候風影響，市區氣溫今日料降至攝氏8度，新界地區再低2、3度，風勢頗大，而且非常乾燥。

天寒地凍，電暖氈、暖風機等「暖笠笠」家庭電器便大派用場。不過醫生提醒，幼兒與長者的皮膚敏感程度低，部分發熱產品不適合他們使用，若使用不當，隨時灼傷皮膚。

大公報記者 鍾佩欣

「我不建議長者使用電暖氈。」老人科專科醫生余達明昨日向《大公報》表示，過去曾有長者因電暖氈溫度過熱，被大面積灼傷背部，而長者對於溫度的敏感度不高。他強調，嚴重灼傷可以導致死亡。

家庭醫生關嘉美提醒，電暖氈不宜通宵使用，一來會使皮膚乾燥，嚴重或會燒傷，二來或會有漏電等意外發生，她建議睡前開啟至被窩暖和後便可關掉。

「暖風機毋須貼身使用，相對安全。」關嘉美說，使用暖風機時，應留意室內溫度會否過於乾燥，而且應避免在浴室等潮濕地方使用。至於港人熱愛的暖包貼，她建議可放在衣服外

層，否則有可能低溫燙傷，「怎樣都要隔一、兩層衣服」，必要時更需塗上潤膚膏，避免皮膚過分乾燥。

「洋葱式」穿衣法保暖

冬天不少家長都會為幼童添衣保暖，關嘉美就提出使用「蠶蛹式」包裹着初生嬰兒、「洋葱穿衣法」為幼童及長者保暖，必要時加上圍巾、冷帽等，衣服堆疊以「可加可減」形式，避免過於侷促。

余達明提醒，長者在寒冷天氣下宜多進食米飯、麵條等熱食，洗澡前可先用暖風機或浴室寶把浴室暖再用暖水洗，有助保暖。

「風鎖」跨灣大橋 單車節今按情況考慮要否改路



▲將軍澳跨灣大橋的單車徑與行人路昨日便因強風而封閉。圖為大橋本月11日開通情形。

【大公報訊】記者伍軒沛報道：本港昨日寒風凜冽，天文台錄得最高風速每小時63至87公里，達到強風至烈風程度。將軍澳跨灣大橋開通不足一周，單車徑與行人路昨日因強風而封閉，附近一帶亦有樹木被吹塌。旅遊發展局表示，今日舉行的香港單車節，50公里、30公里組別將於開賽前15分鐘決定是否需要改道。

大橋單車徑昨日因強風封閉

天文台表示，本港正吹偏北強風，平均風速每小時超過40公里，陣風間中達每小時

90公里，預測今日風勢依然強烈，達到強風（41-62公里/小時）至烈風（63-87公里/小時）強度。

將軍澳跨灣大橋昨日開通後第二個周末，運輸署早前表示，當風速達到每小時40公里，便會封閉大橋的行人及單車徑，汽車則可繼續行駛。運輸署昨早首次因強風封閉單車徑及行人路，不少租了單車的市民自行一趨。風勢猛烈，警方昨早接獲報案，將藍隧附近調景嶺唐賢街有多棵樹木倒塌，多名工人到場處理。

香港單車節今日舉行，總報名人數約

5000人，路線包括平時難得開放給單車行走的「三隧三橋」。旅發局表示，會與天文台緊密聯繫，工作人員會於50公里組別及30公里組別開始前15分鐘，因應昂船洲大橋、汀九橋及青馬大橋測量到的風速，與中國香港單車總會共同商討及考慮最安全的活動路線。當有任何更改，大會將及時於現場廣播。

另外，昨早上6時40分，黃大仙鳴鳳街26號一幢大廈，一幅30米乘10米的棚架被強風吹翻，部分懸空搖搖欲墜。警方接獲報警求助後，到場封鎖鳴鳳街及翠鳳街來回方向路段，並通知地盤負責人處理。