

冬天離不開的神器原來是.....

29-11-2022 上海市消保委美麗健康專業辦

聽說 0 度製冷模式即將開啟，小編渾身開始哆嗦。俗話說：千山萬水總是情、不穿秋褲真不行。美麗“凍”人的智慧女性可不要忘了 TA，女生們公認的取暖神器，冬日裡行走的小太陽--暖寶寶。暖寶寶如何發熱？

暖寶寶中的發熱原料是由鐵粉、活性炭、蛭石、無機鹽和水等合成的聚合物，撕開明膠層，可立即與空氣中的氧氣作用，發生放熱反應。

鐵粉：空氣中的氧氣與鐵粉發生反應產生氧化鐵，鐵被腐蝕的時候會釋放出熱量。這些熱量能令鐵粉的溫度達到 68 攝氏度左右。

多孔的小袋子：打開塑膠包裝袋，空氣就滲入了暖寶寶小袋子中，袋子中開始進行能發熱的化學反應。小孔越多意味著空氣越多，因此足用暖寶寶的小孔比一般暖寶寶更多。

活性炭：活性炭的作用是吸附住空氣中的水分，保證氧化過程順利進行。它還有導熱功能，因此它能均勻散熱。加熱後的木炭體積膨脹。

氯化鈉：氯化鈉(鹽)作為多雪城市的除冰劑，會腐蝕汽車的脆弱部位。在這裡，氯化鈉(與水一起)是一種能促使鐵粉腐蝕的催化劑。

蛭石：這種含水的矽酸鎂鋁在加熱的時候會膨脹，看上去就像蠕蟲一樣。它很輕，吸水能力強，在暖寶寶中不發生化學反應，它的味道也不臭，因此它是一種能防火的超級材料。它是絕緣體，有些建築材料中也會用到它。它和活性炭一起將鐵粉分散開來，避免暖寶寶中的填充物發熱太快灼傷皮膚。

暖寶寶貼在哪裡最暖和？

- 1、頸椎，暖寶寶貼在頸椎位置，可溫暖全身。
- 2、畏寒的人可貼在後腰處，如果只是平日畏寒沒有特殊症狀的人，可以貼在後腰的腰眼的外衣處。
- 3、外衣背部處。暖寶寶貼在外衣靠背部最為保暖，可以讓全身都感覺到熱量。也可以根據自己的需要來選擇。

4、月經期可靠近腹部貼，如果在經期，可以選擇貼在外衣肚臍下方小腹部。暖寶寶是不可以接觸皮膚的，這點尤其注意。

5、關節炎患者貼關節處，關節炎患者，可以貼在雙膝關節處；雙膝受涼，身體便會感覺冷。所以貼在關節處能讓人倍感溫暖。千萬留意，不可直接貼於皮膚。

6、肩頸疾病貼肩頸部暖和，如果是有肩頸疾病或冬天因穿低領衣等肩部受風者，可以貼在肩部或後頸部，加速肩頸部位的血液循環，減緩不適症狀。

7、消化不良者貼胃部，如果冬季因寒冷消化不良者，可以敷貼在胃部，這樣做人會覺得暖和，而且促進營養的消化和吸收。注意不是直接貼在皮膚上。

暖寶寶怎麼貼很重要

我們一般都是把暖寶寶貼在身上，但一定一定要注意，不要直接貼在皮膚上，因為暖寶寶貼最高溫度可以達到 50°，會被燙傷！

其次就是很多女生在睡覺的時候貼暖寶寶，這一定不可以哦！因為睡著之後，身體對溫度的感知度會隨著睡眠加深而下降，暖寶寶貼會逐漸加熱，很有可能會造成燙傷！

所以，我們應該怎麼樣正確使用暖寶寶貼呢？不少姐妹可能會說，直接貼在衣服上不就可以了。**Nonono**~正確做法應該是，在暖寶寶貼中間處粘上一條 3cm 左右長的紙巾，一個是起到隔熱作用，防止燙傷，二是防止暖寶寶貼粘性太大，撕下來的時候破壞衣服，然後我們再貼在秋衣秋褲上。

如何選取暖寶寶

1、挑品牌

儘量到大型的正規商店購買口碑較好的品牌商品，正品都有正規清晰的條碼，生產廠家地址和生產日期。而且，外觀整潔，印刷工整，色彩厚實細膩，包裝袋平整，手感厚實，有一定韌性和強度。

2、看包裝

要注意查看商品的外觀和袋裝物，好的暖寶寶表面整潔平滑無顆粒，四邊整齊圓角，而且粘貼牢固不掉袋。同時，發熱均勻持久，用後的袋裝物應該質地堅硬，且成一硬板狀。品質差的袋內物鬆散，注意鑒別。

不適用暖寶寶的人群

- 1、孕婦及備孕婦女：將暖寶寶貼於腹部，會使孕婦及腹內胎兒產生過多內熱，胎兒出生後可出現各種熱性疾病，如便乾、生瘡等問題；將其貼於正對子宮位置，嚴重可引起子宮收縮、影響胎位，甚至導致胎兒畸形、早產。
- 2、小孩，尤其是嬰兒：因其皮膚嬌嫩，不能準確表達不適，容易燙傷。
- 3、糖尿病患者、血液循環障礙者、對熱敏感及年老體弱者：因神經末梢感覺遲鈍，也不適用。
- 4、冬天沒有畏寒狀況，最好不要使用：暖寶寶主要適合於寒涼體質，即一到冬季手腳冰涼、經常反覆感冒的人；對於非寒涼體質的人，暖寶寶長時間產生的熱度都是過量的，反而造成機體過熱，引起不適。