

Как сохранить тепло зимой? Советы дилетанта

Конечно, самый просто способ – одеться потеплее. Но у этого способа есть пара недостатков:

1) Есть пределы количеству одежды, что можно на себя нацепить. Да и внешнему виду может повредить.

2) Из-за тёплой одежды можно вспотеть дома – перед выходом – или в транспорте. А при повторном выходе на холод это чревато. Опять же внешнему виду может быть нанесён урон. Не говоря уж о неприятных ощущениях.

Если решите всё-таки утепляться – не забывайте о термобелье и помните о том, что больше всего тепла наш организм выделяет через голову и руки.

А чем же ещё можно воспользоваться, чтобы зимой не мёрзнуть?

Из самых очевидных способов – закаливание. Очень хороший и эффективный способ. Про него много чего написано, все про него знают, многие используют. У него только один недостаток – нужна сила воли. Если Ваша цель – не бояться мороза, то может быть очень трудно заставить себя регулярно обливаться холодной водой. Чёрт побери! – я хочу избежать холода, а не испытывать его ещё и при закаливании...

С другой стороны, люди, уже закалённые до какой-то степени, начинают получать удовольствие и испытывать радость от самого процесса закаливания. Так что закаливание при всей трудности начального этапа – есть убивание двух зайцев одним камнем. Вы перестаете бояться мороза и получаете новый источник удовольствия. Так что стоит ли овчинка выделки – решать Вам.

Есть и другой способ. Более трудоёмкий, но зато не подвергающий Вас пыткам холодом на первых этапах. Это йога и некоторые боевые искусства. Почему я упомянул их вместе в одном предложении? Да потому что и там, и там люди учатся слушать своё тело и управлять им, управлять энергией. Только из боевых искусств стоит выбирать те, что не сосредоточены на технике наиболее быстрого уничтожения противника. Ищите тех, кто говорит о духе, потоках энергии, уделяют время медитации.

Боевые искусства, нацеленные исключительно на максимально быстрое и эффективное уничтожение противника помогут Вам согреться только в том случае, если Вы найдёте, на ком их применить. Но если вы хотите согреться при помощи физических упражнений – лучше наколите дров или подвергните себя другим мирным физическим нагрузкам.

Ещё поможет обыкновенная здоровая хорошая форма. Человеческий организм уже имеет эффективные способы терморегуляции. Если Вы правильно, полноценно питаетесь; не подвержены вредным привычкам; следите за своим здоровьем и

поддерживаете хорошую физическую форму – Ваш организм просто-напросто будет работать лучше и точнее. В том числе и использовать те механизмы, которые позволят Вам сохранить тепло и чувствовать себя комфортно на морозе.

Также для сохранения тепла важен жир. Простите меня, сторонники жёстких диет, но жир – это не только запасы веществ, которые организм может потратить в том числе и для согревания, но и дополнительная сберегающая тепло прослойка. Стереотипы, вбитые в голову социумом, заставляют многих из нас думать, что любой жир – плохо и некрасиво. Это ошибка. Некоторые части тела – особенно женского – жировые отложения только украшают. В разумных пределах, естественно. Главное – не надо этим увлекаться. Не следует делать слишком много запасов. Если Ваш организм запасает слишком много жира, это начинает сказываться на Вашем здоровье, затрудняет работу Вашего организма. И приводит к тому, что организм не может эффективно использовать имеющиеся у него в распоряжении ресурсы и механизмы. Так что запасы запасами, а форму поддерживать надо.

Питание тоже немаловажно – нужно есть калорийную пищу. Желательно есть побольше мяса.

Алкоголь поможет согреться на некоторое время, но это чревато. Лучше алкоголь использовать для согрева после долгой прогулки на холоде, уже находясь дома в тепле.

Ну и напоследок – пара простых способов, которыми Вы можете воспользоваться в любой момент.

Дышите через нос. Просто и банально. Путь, которым воздух попадает в лёгкие при дыхании через нос, уже и длиннее. Соответственно, пока он дойдёт до Ваших лёгких, он в большей степени нагреется. Лёгкие не отморозите – уже хорошо. А на обратном пути нагретый в лёгких воздух отдаст больше тепла, которое будет использовано для нагревания следующей порции воздуха, которая направится к Вашим лёгким. Грубо говоря, при дыхании через нос Вы выдыхаете меньше тепла плюс поступающий холодный воздух успевает прогреться до того, как попадёт в лёгкие, что тоже позволяет избежать неприятных ощущений.

Дышать через нос не всегда легко. Если вы бежите со всех ног, догоняя уходящий автобус, Вашему организму вряд ли покажется достаточным объём воздуха, который может пропустить нос. Однако справиться с объёмами воздуха, необходимыми для быстрого шага, носу вполне под силу. Учтите тот факт, который многим из нас вдалбливали с детства в школе – при дыхании через нос кислород усваивается более эффективно. Не знаю, правда ли это и почему это так, но мне вполне хватает моего носа для быстрого шага.

Кстати, я отношусь к тем людям, у которых нос практически перманентно находится в наполовину заложенном состоянии. Но когда я начинаю использовать нос по его

прямому назначению – особенно, во время быстрой ходьбы – заложенность очень быстро проходит. Так что таким же людям, как и я, я очень советую попробовать. Только держите под рукой носовой платок.

Будьте ближе друг к другу. Как бы там ни было, Ваши тела всё равно излучают тепло в пространство. Как бы там ни было, на Вас дует ветер. И чем ближе Вы стоите к другим людям, тем больше их тепла Вы получаете и тем больше их тела защищают Вас от ветра. В 30-градусный мороз кажется, что это поможет, как мёртвому – припарки. А Вы на пингвинов посмотрите. Они без одежды, обогревателей и домов живут в таких условиях, что Вы взвыли бы. Конечно, их очень многое отличает от людей физиологически. Но отличает их также и то, что в таких условиях им приходится уметь использовать все возможные пути для сбережения тепла.

И последнее по списку – но не по значению – любите. Влюблённые имеют тенденцию вообще не замечать мороза, а болеют, что замечательно, реже.

Автор - **Фёдор Спирин**

[Источник](#)