

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Na mrozy: ubieranie na cebulkę i rozwaga

Ubranie "na cebulkę" i aktywność fizyczna mogą pomóc w przetrzymaniu mrozów. Ale to nie wystarczy - potrzebna jest jeszcze rozwaga - radził w rozmowie z PAP fizjolog dr Andrzej Kędzierski z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego.



"Jeśli zaplanujemy sobie wyjście na zewnątrz w siarczysty mróz, powinniśmy mieć ciepłą odzież, która będzie nas chroniła przed wyziębieniem" - zaznaczył dr Kędziorski i dodał, że można założyć odzież markową, która w odpowiedni sposób zabezpiecza przed wychłodzeniem, ale wystarczy też ubranie się na tzw. cebulkę - czyli założenie kilku warstw ubrań. Rozmówca wyjaśnił, że między ubraniami gromadzi się powietrze, które jest dosyć dobrym izolatorem ciepła i chroni nas przed zmarznięciem. Ważne jest również to, by ubranie, które zakładamy na mróz było nieprzewiewne, bo wiatr zabiera ciepłe powietrze chroniące ciało.

Inną radą dla tych, którzy nie chcą zmarznąć, jest wykonywanie aktywności fizycznej. "Ona poprawia bilans cieplny" - zaznaczył ekspert, ale zwrócił uwagę, że jeśli na mrozie się spocimy i do tego przewieje nas wiatr, to stracimy duże ilości ciepła. Dlatego, jeśli w zimie stawiamy na aktywność fizyczną, powinniśmy mieć ubranie, które uwalnia parę wodną. Innym wyjściem jest to, by zaraz po wysiłku w ciepłym miejscu przebrać się w suche ubranie.

Dr Kędziorski zaznaczył, że ciepło tracimy zwykle przez duże powierzchnie - przez tułów, choć ten jest zwykle dobrze okryty - a także przez głowę. Dokuczliwym problemem są jednak często zmarznięte kończyny. Ekspert z UŚ stwierdził, że choć ilość ciepła traconego przez stopy i dłonie nie jest duża, to osłabiony zostaje nasz dotyk i możliwość wykonywania precyzyjnych ruchów. "Jest to strategia ochrony wnętrza ciała przed nadmiernym wychłodzeniem" - wytłumaczył dr Kędziorski i wyjaśnił, że organizm broni się przed utratą ciepła, zwężając naczynia krwionośne doprowadzające krew do skóry - skóra gorzej ukrwiona wolniej oddaje ciepło. "Konsekwencją są przykre odczucia w dłoniach i stopach" - przyznał ekspert.

Co zrobić, aby szybko rozgrzać zmarznięty organizm? Fizjolog wyjaśnił, że zmarznięte kończyny można np. pocierać, czy np. zanurzyć je w wodzie - najpierw w letniej, żeby nie było gwałtownego skoku temperatury, a potem stopniowo można zwiększać temperaturę takiej kąpieli. "Dobrym sposobem rozgrzania się jest spożycie niewielkiej, podkreślam: niewielkiej ilości alkoholu, jednak tylko w pomieszczeniu zamkniętym, kiedy wiemy, że nie będziemy już wychodzić na zewnątrz" - powiedział dr Kędziorski i wyjaśnił, że np. tzw. herbatka z prądem może poprawić krążenie skórne. Jak wyjaśnił, alkohol powoduje, że nasz organizm kieruje większy strumień krwi do skóry, dzięki czemu następuje jej ogrzanie. Ekspert przestrzegł jednak przed piciem na mrozie - alkohol pity na zimnie jeszcze bardziej przyspiesza wychłodzenie organizmu.

"Z fizjologicznego punktu widzenia, jesteśmy organizmem stałocieplnym, w związku z tym musimy utrzymać nasz bilans cieplny. Jeżeli nam się to nie uda, następuje poważne zakłócenie gospodarki cieplnej organizmu, które może się nawet skończyć śmiercią" - wyjaśnił dr Andrzej Kędziorski.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl/>

Fot.: PAP/ Andrzej Hrechorowicz

<https://laboratoria.net/aktualnosci/12582.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy