



## 4类人 经不起秋冻

秋冻并不是人人适宜,下面几类人群比一般人更易受到寒冷的伤害,最好根据气温和身体感觉及时增添衣物。

### 1 身体虚弱的老年人

换季时节早晚温差大,是流行性感 冒等上呼吸道感染的高发季节。老人呼吸肌、膈肌及韧带萎缩,肺及气管弹性减弱、呼吸功能降低,不及时添加衣服更易感冒。

### 2 心脑血管疾病患者

受寒冷刺激后,全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力增大、血压较夏天有所升高;寒冷刺激会使原本就有病变的心肌缺血、缺氧更加严重。有心血管疾病的人,应及时增加上衣,保暖胸部以免发生心肌梗死;以往有多发性脑梗死、脑血管畸形或狭窄的老人,要注意头部保暖,以免加重或诱发脑中风。

### 3 风湿或类风湿患者

关节炎患者在天气冷的时候,常会出现腿部胀痛、沉重感,建议在腿部戴上保暖护膝,可在保证膝关节稳定的同时促进血液循环。

### 4 糖尿病患者

糖尿病患者本身局部供血较差,血管受到冷空气刺激,易发生血管痉挛,使供应肌肉组织的血量进一步减少,加重局部的手足麻木、腰痛等症。有“三高”的老人在天气变化大时,更要加强监测血压、血糖、血脂,随时注意病情变化。

# 十年冷最早秋冻如何扛?

**编前:**自前天开始,一股寒潮从西伯利亚深处席卷而下。两天来,南北方迎来本轮寒潮最冷早晨。其中,京津在内的华北北部降温至0℃左右,长江中下游沿岸也降至约10℃。南方地区的福建西北部、浙江西南部等地部分地区也参加了气温“蹦极大赛”,分别降温10℃以上。

本次寒潮不仅是“今年第一场冷空气”:——它是最近十余年来同期最早的一次寒潮。此外,由于前南方多地气温偏高,导致了这一次降温幅度显著,更是有直接从夏季余热掉入深秋萧瑟的落差感。

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,适当冻一冻有助身体逐渐适应寒冷,提高身体的抗病能力。可人人都可以“秋冻”吗?冻到什么时候添加衣服最合适?今天的《谈天说地》,听专家教你在不生病的前提下科学挨冻。

## 秋天为啥冻冻更健康

春生、夏长、秋收、冬藏,人与大自然本为一体。夏去秋来,阳气逐渐收敛,气温逐渐下降,是从热到冷的过渡阶段。气温虽然开始下降,但是如果过早穿上较厚的棉衣,就会使身体得不到抵抗冷空气的锻炼,使防寒能力降低,不利于人体抵抗力的自我调节。到了真正寒冷的季节,鼻子和气管一旦受到冷空气的侵袭,里面的血管因抵抗不住而收缩,使血流量减少,抗菌能力减弱,躲在鼻子或气管里的病菌乘机活动,引起咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、发烧等症状,使人发病。

所以,秋季要适当冻着点,逐渐提高身体抗寒抗病能力,这是一种潜移默化的锻炼,能在无形中提高人的体质。另一方面,秋季是养阴的季节,如果穿得太多、捂得太热,反而会助长阳气,对身体阴阳平衡的维持不利,亦会发病。

在秋季气温稍凉时,不要过早、过多地增加衣服,让身体略感凉意,逐渐适应寒冷,提高抗病能力,身体适当“冻一冻”是有益健康的。

## 秋冻气温分界线:15℃

秋冻有益健康,但当有强冷空气活动,气温急剧下降时,就应及时、适当地增衣保暖,此时若再一味强求“秋冻”,就会适得其反。我国幅员辽阔,各地入秋的进程不一致,什么情况下应该添衣服?

专家给出的答案是:以15℃为标准,秋天如果气温降到15℃以下,持续两周以上,就可以穿上秋冬的衣服。

此外,科学秋冻有3个原则:

健康人群在气温稍有下降时,可以不立马穿厚衣服,尽可能晚一点或逐渐添衣加裤,以增强机体对气温下降的适应能力。

老人、小孩或体虚的人群,不应该一味追求秋冻,而应该“收住热”,以免热气外散、阳气外泛、风邪入体。

当气温急剧下降时,不可一味追求秋冻,否则就易生病。

## 身体这几个部位别冻着

**头颈部:**头颈部分布着丰富的神经和毛细血管。秋风侵袭容易导致头颈部血管收缩,不利于脑部供血,向下还容易引起有肺部症状的感冒。

**肩部:**肩关节周围组织相对脆弱,受凉时间长了容易被“风寒湿邪”侵袭肩部,会引起肩部疼痛。中医认为肩周炎就是由肩部受到风寒所致,又因患病后胸肩关节僵硬,活动受限,好像冻结了一样,所以称“冻结肩”“肩凝症”,有时疼痛会蔓延到胳膊和手上,甚至剧痛难忍。

**腹部:**腹部脏器众多,很多重要经脉如脾胃经、肝肾经穿过,任冲督三脉起于腹腔内。寒凉之气也容易由腹部侵袭至人体,此处受凉将引起腹部经脉气血淤滞不通,比如会刺激肠部引发腹泻;有胃病史的人容易胃痛;女性下腹受凉则易诱发痛经、月经不调等;而肚脐眼部分是人体的长寿大穴,更要保护好。

**双脚:**“寒从脚生”,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚。但由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,如果脚部受寒,则血液流动淤滞,全身血液供应将出现不足,易引起相关部位的毛细血管收缩,病邪极易乘虚而入,脏器功能继而受损。热水泡脚可以起到舒筋活血的作用,一般40摄氏度左右(不烫手)的水温即可。

## 过度怕冷 是身体在求救

我们的身体能迅速感知周围环境的冷暖,保护着身体免受过热、过热的物理伤害。如果你表现得比一般人更怕冷,或者在穿很多衣服时依然怕冷,可能是身体在“求救”。

### 胃怕冷——胃寒

稍微吃点生冷食物、喝点绿茶就会感觉胃胀胃痛,可能与过食生冷、胃脘受寒有关。如果反复发生,则可能是脾胃虚弱、阳气不足的表现。

**支招:**饮食上可尽量选择性味平和、补气益气的食材,如龙眼肉、枸杞、大枣等,同时忌食寒湿、油腻的食物。

### 腿怕冷——老寒腿

除了受寒、潮湿环境影响之外,“老寒腿”还有个常见病因——关节、韧带和肌肉劳损,多由于长期体力劳动、步行姿势不当、衰老等原因所致。

**支招:**日常可艾灸膝关节周围的穴位,如足三里、犊鼻穴等,每次5~10分钟。

### 腰怕冷——劳损或椎间盘突出

寒湿阻滞于腰部,可导致腰部寒冷。腰部的损伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等,导致阳气运行受阻,也可见腰部怕冷。

**支招:**腰疼可对腰部进行热敷;上午是机体阳气顺应天时逐渐充盛的时间,可增加户外活动;平时可练习五禽戏、八段锦、太极拳等。

### 手脚冷——阳气不足

手脚冰凉多见于长期节食减肥或饮食习惯不好的人群,主要是营养素缺乏致使阳气少了物质基础所引起。如不加重重视,体质会进一步下降,导致更严重的问题出现。

**支招:**中医认为“动则生阳”,平时要注意锻炼身体,多晒太阳,一日三餐要规律饮食。睡前泡脚时可以加入红花15克、艾叶30克,活血散寒。

(综合新华社、中央气象台、武汉晚报、生命时报、澎湃新闻、果壳网报道)

## 一夜“速冻” 注意添衣

海都讯(记者 田米) 前两天,强势的冷空气正“速冻”着全国大部分地区。气象部门预计,未来两天泉州全市以多云天气为主,受冷空气余威的影响,今天早晨最低气温还将继续下探,大部分地区将降至20℃以下。与此同时,沿海的阵风依旧可以达到8级。好在在阳光的持续陪伴下温度会稳中有升,逐渐回升到25℃以上。进入秋天,冷空气活动越来越频繁,大家要注意关注最新的天气预报,外出时带一件长袖衣服,及时增减衣物,谨防感冒。

### 泉州市区天气预报

18日 多云 19℃~26℃  
19日 多云 20℃~29℃

### 厦门市天气预报

18日 多云 19℃~26℃  
19日 多云 20℃~27℃

### 漳州市天气预报

18日 多云 19℃~29℃  
19日 多云 20℃~29℃