

# 春捂秋冻要因人而异 “秋冻”不科学，小心疾病找上你

## “秋冻”靠谱吗？

秋分节气过后，气温下降明显，人们开始感觉到冷。为了不受冻，很多人立刻穿上厚衣服御寒。但其实这种做法对身体反而有害。

因为热了一个夏天，人们的身体并不适应寒冷。如果刚一感觉到冷，就穿上厚衣服，会降低人体的御寒能力，让人体难以适应即将到来的秋冬天气。到了大冷时节，鼻子、四肢、皮肤等一旦稍稍受到冷空气侵袭，内部血管的收缩就会加快，血流量减少，导致抗菌能力减弱，病菌趁机侵袭人体，损害健康。所以秋天时，适当地冻一冻是很靠谱的。

## “秋冻”怎么冻？

虽说适当地“冻一冻”很有必要，但“秋冻”也不能“瞎冻”。怎么“秋冻”才科学呢？下面这些要点，你可要赶快掌握啦。

秋冻可不是全身都要挨冻，这些部位别冻着：

**头颈部：**头颈部受凉，会导致脑部供血不足，引起感冒。老年人和体质虚弱的人出门一定要戴好帽子和围巾。

**脚部：**老话说：寒从脚入。脚部千万不要冻，无论何时都应做好保暖。一旦受冻，会导致全身血液循环变差，抵抗力下降，引起各种疾病，所以千万要注意！

**肩关节和膝关节：**如果肩部和膝盖受到风寒侵袭，会出现麻木、酸痛等症状，长此以往还会引发关节炎。建议外出时最好不要再穿着短裤。女性朋友更不能因一味追求美，穿着短裙和露肩装出门。

**腹部：**对一般人来说，腹部受凉会引发胃部不适。对女性来说，还有可能导致痛经和月经不调。经期妇女更要注意！

## 什么人不适合秋冻？

“秋冻”虽有科学依据，但并非针对所有人，一些特定人群最好不要秋冻：

**心脑血管疾病患者：**当这些人身体受寒，会导致血液循环变差，血压升高、脑负荷加重。

**关节病患者：**这些人平时关节都会发生不适，秋冻不当，更会加重症状。

**呼吸道和消化道病患者：**不当秋冻容易导致冷空气入侵体内，刺激旧病复发。

**糖尿病患者：**寒冷刺激会加重糖尿病，导致血管神经病变进一步加重。



## “秋冻”何时该结束？

“秋冻”虽好，但也要适度。当室外早晚气温降低到10℃左右时，就不应再继续“秋冻”了，不然非常容易生病。

另外，作为一种养生方式，正确的秋冻虽能明显地提高人体抵抗力，增强体能，但秋季养生，光冻着肯定不行。还应配合一些适宜秋季的户外体育锻炼和秋季饮食才能达到事半功倍的效果。

**适合秋季的运动：**登山、快走、慢跑、太极拳、羽毛球等，这些运动，都很适合秋季进行，每天坚持，每次持续40分钟以上，有很好的养生效果。

## 适合秋天的食物

**第一水果——梨。**梨是秋季最适宜也是最当季的水果，多吃可以缓解秋燥、生津润肺。但梨性凉，建议蒸熟或煮熟后食用。

**第一补——山药。**山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收；山药还含有大量黏液蛋白、维生素和微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病。

**第一菜——莲藕。**秋令时节，正是鲜藕上市的时候。藕能养阴清热、润燥止渴、清心安神。



## 链接

### 秋冻“冻”不好 小心这些病找上你

**鼻炎：**秋季干燥，如果这时再被冷空气侵袭，非常容易使鼻炎发作。这时，应特别注意保暖，保证清淡饮食，如果有过敏史的人，应远离过敏源。

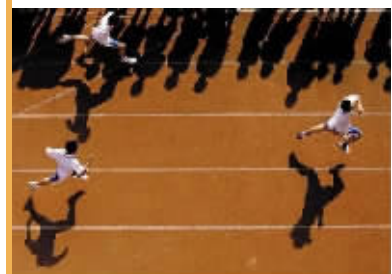
**声音嘶哑：**风寒侵袭咽部和肺部，会导致出现声音嘶哑，甚至短暂失声。这时，应多喝一些冰糖梨水，注意休息和防风保暖。

**感冒：**秋季早晚和室内外温差都比较大，秋冻不当很容易感冒。这时应做好通风，根据自身情况适当增减衣物，多喝水多吃水果。

另外，有宝宝的家长应格外注意，过度保暖反而容易让宝宝出汗，导致感冒。

现在你应该知道了，“秋冻”也要科学啊！

■来源：中国新闻网



最近，中国中东部地区开始大幅度降温，多地降温幅度达到8℃以上。加之，厄尔尼诺的“妹妹”——拉尼娜现象来了，今年冬天你可能会被冻哭。老话常说“春捂秋冻，不生杂病”，春天别急着脱棉衣，秋天也不要刚觉得冷就穿很多，而要适当地冻一冻，对身体健康很有好处。但在这样的天气条件下，“秋冻”真的科学吗？让小编为你科普吧。



关注三湘都市报微信看E报。