

# 春捂秋冻,你真的“冻”对了吗?

老话说:“春捂秋冻,不生杂病”。于是,霜降已过还能在大街小巷看到一些“坚挺”的人穿着短袖。其实,“秋冻”也是有方法的,“冻得好”才能带来健康。

## A—— 五类人不适合“秋冻”

“秋冻”也是有条件的,有五类人群并不适宜“秋冻”。

慢性肺病的患者,切不可“秋冻”。因为慢性肺病的患者一般身体虚弱,寒邪易乘虚而入,造成气管、支气管等痉挛,诱发气管炎、支气管炎、支气管哮喘。

有心血管疾病的患者,包括患有高血压、冠心病及心力衰竭的人不能“秋冻”。心主血脉,心血管疾病多与机体内的津、血运行不畅相关。寒冷容易引发血

压的波动及缺血性心血管事件的发生。

刮风、下雨、下雪、寒潮等天气变化来临时会出现关节疼痛或疼痛加重的患者不仅不能随便冻,还要对这些关节部位加强保护。

糖尿病患者不宜“秋冻”,血管突然受到冷空气刺激时,会发生血管痉挛,使血流量减少,导致微循环障碍,容易引起组织坏死和糖尿病足。

胃肠病,包括慢性胃炎、慢性肠炎、



消化性溃疡等患者,对待秋冻要小心。一般自秋季至次年早春,都是胃溃疡易发季节,胃溃疡患者一般正气不足,很多人平时都手足不温,容易感冒。

## B—— “秋冻”有时限,还要掌握度

“白露秋分夜,一夜凉一夜”。从秋分起,天气一天比一天变冷,已经到了“一场秋雨一场寒”的时节。当户外早晚温度降低到10℃左右,就应该结束“秋冻”了,否则不但不能预防疾病,还易“惹病上身”。

并且,遇冷不穿衣可不是“秋冻”的正确方式!

当天气骤然变冷时,适当添加衣物十分必要。到晚秋时节,气温会迅速下降,如一昧追求秋冻,不及时增衣保暖,反而容易引来感冒和其他呼吸道疾病等。

秋天降温是个渐进的过程。我国很早就有“薄衣之法,当从秋习之”的说法。但若过早过快地增加衣服,一旦气温回升,出汗并吹风,极易感冒。

“二八月,乱穿衣。”这是民间谚语,但是,随意的“乱”可不行,秋天来了,添加衣服很有讲究。如果判断气温明显下降,必须增添衣服,最好在起床就添加。加衣服是这样,减衣服更须在早上起床时进行,如果白天里其它时间贸然减衣,那多半会着凉。

活动时少一件,休息时多一件。白

天,人在活动前,应该减一件衣服,因为活动之中身体会增温。但活动结束后,洗手、洗脸完毕,就应该把脱下的衣服添上身,不然易患感冒。

在秋天里锻炼自己和家人的耐寒力,增强抵抗力的同时也要记得避免受到风寒。在可受范围内,少穿比多穿好,并且一定要捂好以下区域,分别是头、背、腹部以及足。同时还可以借助食物的力量改善健康,积极锻炼,维持较高的基础代谢水平。

(通讯员 夏芳)

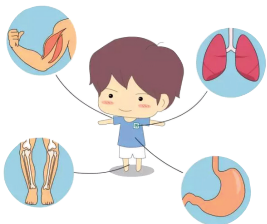


## 防大风、防秋郁、防秋燥 霜降时节养生,重在“三防”

■本报记者 丁梦婧 综述

霜降时节,凉爽的秋风已吹到了南方沿海,东北、西北地区已经入冬了。民间有谚语“霜降一过百草枯”,一过霜降,天气更凉、更燥了,此时养生尤其要注重三个方面的防范,即“防大风、防秋郁、防秋燥”。

### 防大风



风邪乘虚而入,侵犯人体肌肉、关节和筋骨,甚至肺、胃等脏器,像一些风寒导致的腰腿疼等老病根就会越发明显,所以在这个节气上一定要加强对腰腿的保护和锻炼。

方法:《遵生八笺》中介绍的“霜降九

月中坐功”,有缓解风寒湿痹、腰腿痛的效果。在每天早上7点前,平坐,伸展双手攀住双足,随着脚部的用力,将双腿伸出去再收回来,如此做五至七次,然后牙齿叩动三十六次,调息吐纳,吞咽津液九次即可。

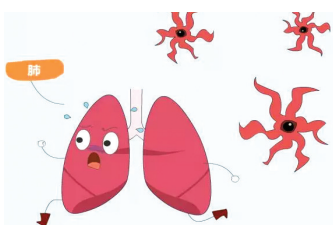
### 防秋郁



情绪也会相应低沉消极。

方法:此时不妨约上三五好友登山,登至高处极目远眺,心旷神怡的感受有助于舒缓心情。饮食上可适当多吃高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等。

### 防秋燥



秋季燥邪耗伤人体津液,若侵犯到肺,肺的功能受到影响,就会出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等症状。

方法:元代医家忽思慧在《饮膳正要》中说:秋气燥,宜食芝麻祛燥。因

此,秋季养生应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物,以及苹果、梨、葡萄、香蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果。在起居上要早睡早起。早起呼吸新鲜空气,以利舒肺,能使机体津液充足、精力充沛。

### 生活小妙招

打嗝、耳鸣、心动过速,都是常见的小毛病,发作起来却考验人的耐性。教您一个小技巧:闭上嘴巴,屏口气,没准它就消停了!(注意:有心脏疾病的患者不宜用此法)

#### 止打嗝

打嗝,医学上叫“膈肌痉挛”,也就是一种膈肌不自主的间歇性收缩活动所导致的症状。有两类屏气方法可缓解打嗝现象:

- 1、指压屏气法:按压双手内关、外关穴,按压同时,闭口深吸氣,尽量坚持不呼吸,然后张口缓缓呼气。
- 2、吞温开水后屏气法:口含温开水缓慢吞下,屏气1分钟,如此反复2-3次。

#### 消耳鸣



如果耳鸣是听中枢、听神经以及听觉器官末梢缺血缺氧所致,往往由高血压、低血压、贫血、动脉硬化等其他主要疾病引起,此时着重治疗主要疾病,耳鸣是可以随之好转的。

对于耳鸣较轻的老年人,不妨试试以下方法:安定静坐,紧闭双唇,用两指捏紧鼻孔,怒睁双目,呼气冲击耳窍,至感觉到轰轰有声为止。每日做数次,连做两天可显效。

#### 平复心动过速

阵发性室上性心动过速,是一种常见的心律失常。发作时往往无任何先兆。发作持续时间长短不一。多数病人发病后可自行终止,少数人必须用药。

突然发病时,你可以深吸一口气,然后屏气10-20秒,再用力呼气。一般1-2次后即可终止心动过速,若不能见效,应及时到医院接受治疗。

打嗝、耳鸣、心跳过速,闭嘴屏气就能缓解!