



2016 下半年最强冷空气本周开始

## 冷空气来袭，我们注意什么

### 这些部位不宜冻

- 1.腹部:患有胃肠疾病的人,要特别注意上腹部保暖,以防引发胃痛或加重旧病。
  - 2.腿脚:脚是人体各部位中离心脏最远的地方,所以人们常说“脚冷,则冷全身”。
  - 3.头部:秋冬季节不宜晨起洗头,容易受风寒。
  - 4.膝关节:不注意保护,久而久之,会引起慢性风湿性关节炎。
  - 5.脖子:容易引起有肺部症状的感冒;导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。
- 此外,冬季洗浴有四忌:忌洗太勤、忌水过烫、忌揉搓过重、忌肥皂碱性太强。



2016 下半年最强冷空气今日起影响我国,中东部地区包括我省从周二起将出现明显大风、降温和雨雪天气,许多城市最高温度降至 10℃ 以下。随着天气的降温,我们应该穿什么或注意些什么呢?看看本文冬季养生你就会知道啦!

星报综合

### 适当吃些冷食

冬天外界气候虽冷,但人们穿的衣服往往较厚,且大部分时间都在有暖气或空调的室内,再加上空气干燥,活动量相对不足,容易造成体内积热不能适时散发。如再过多食用羊肉、狗肉等温热性食物,易造成体内蕴热,出现“上火”现象,如口腔黏膜溃疡、咽喉炎、便秘、痔疮等。因此,冬季对于肠胃健康的朋友来说,若能根据自身情况,有选择地吃点“凉”的食物如凉菜、性“凉”的食物或喝点凉开水,不但无害,反而有益。



### 早睡晚起穿着柔和

中医的养生理念特别强调“天人合一”,天寒地冻,草木凋零,动植物多处于冬眠状态以养精蓄锐,为来年生长做准备。人体也应该顺应自然界特点 而适当减少活动,以免扰动阳气,损耗阴精。

冬寒穿衣较多,如不注意穿着,更易感觉皮肤瘙痒。因而,冬季应尽可能地选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。



### 4 种常见病需防范

- 1.流感:老人、婴幼儿、有心肺疾病者患流感后可发展为肺炎。
- 2.鼻炎:急性鼻炎、过敏性鼻炎、血管运动性鼻炎受天气影响较大。
- 3.哮喘:寒冷季节容易受凉而导致呼吸道感染,天气突然变化,可激发支气管哮喘发作。
- 4.支气管炎:当气温骤降、呼吸道小血管痉挛缺血、防御功能下降等可致病。



星报调查:

## 唯一继承人,继承遗产有多难?

05 版

专家热线:

## 膏方进补,要从冬至吃到立春

07 版

史海钩沉:

## 古代人冬天如何给饭菜保温?

16 版