

“秋冻” 过头伤身!

这几类人不适宜“秋冻”

心血管疾病患者不宜“秋冻”。中医认为,心主血脉,心系疾病多与机体内的津、血运行不畅相关。由于津、血得温则行,得寒则凝,因此津、血的运行状态受外界温度影响很大。如果气血凝滞,血脉挛缩,心脉失养,就会引发血压的波动及缺血性心血管疾病的发生。所以对于心血管病患者,尤其是老年患者,不应“秋冻”。

胃肠病患者不宜“秋冻”。中医认为,胃是多气多血之腑,寒则收引,受凉后气血运行不畅,则会多症并发,或吐或泄,或胀或痛。如消化性溃疡患者多呈周期性发作,尤其十二指肠溃疡患者更为突出。所以若遇气温骤降,还是应及时添加衣物,不能过分“秋冻”。

慢性肺病患者不能“秋冻”。对于有慢性肺病的患者,切不可“秋冻”。这类病人,体质较虚弱,寒邪易乘虚而入,就会造成气管、支气管痉挛,从而诱发气管炎、支气管炎、支气管哮喘的发作或加重。

除此之外,关节病患者也不宜“秋冻”。因为温度过低易引起关节部位的疼痛,尤其是有受凉受寒病史的患者更应注意。

这些部位也不能“秋冻”

周大勇介绍,到10月气温逐渐下降时,不及时增衣保暖,反而容易引来感冒和其他呼吸道疾病等;在气温明显下降后,必须增添衣服,最好在起床时就添加;如果气温回升,减衣服更须在早上起床时进行,如果白天里其他时间贸然减衣,多半会着凉。

周大勇称,在可承受范围内,少穿比多穿好,“秋冻”可以锻炼自己和家人的耐寒力,但是也要捂好以下区域:

- 一是头部,秋季不宜晨起洗头,否则易受风寒;
- 二是颈部,注意保暖,否则血管收缩不利于脑部供血,易引起有肺部症状的感冒;
- 三是腹部,因肚脐皮下没有脂肪,对外部刺激特别敏感,容易被寒邪侵袭;
- 四是关节,受冷袭击易出现发凉麻木、酸痛不适等症状,久而久之会引起慢性风湿性关节炎;
- 五是脚部,要注意保暖。

一场秋雨一场寒,如今,天气已经没有了夏日的炎热之气,早晚也感到透心凉。不过,俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,适当秋冻可以增强御寒能力,减少生病几率。但秋冻需谨慎,安徽省中医院重症医学科专家周大勇提醒,盲目“秋冻”易伤身,能不能“冻”看体质。
张依帆 记者 李皖婷

空巢老人心声:愁的不是生活,是寂寞

专家:子女应多陪伴,老人们也可“抱团取暖”

02版

“教练爸爸”
带出多位冠军运动员

03版

多事之秋
谨防“旧病复发”

04版

老了“记不住事”
可别再不当回事

06版