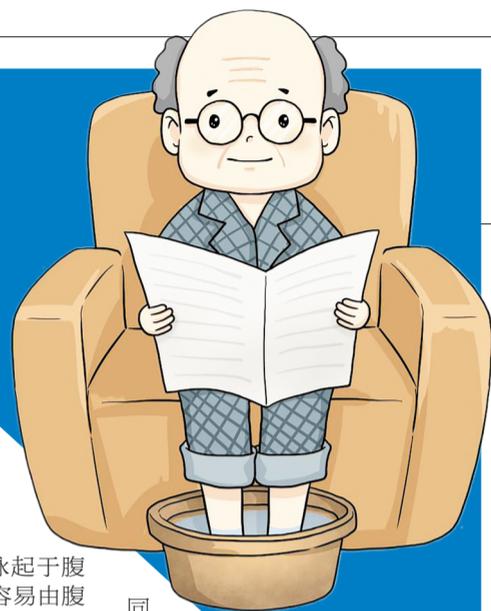


天冷学会科学挨冻 这几个部位“冻”不得 “秋冻”有个气温分界线



最近冷空气频繁来袭,天越来越冷。但俗话说“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?中南大学湘雅医院呼吸内科主任医师肖奇明、中国中医科学院西苑医院治未病中心副主任医师孙其伟、上海中医药大学附属龙华医院风湿病科副主任医师王骁三位专家将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。

所以,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。

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。

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。

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。

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。

糖尿病患者

糖尿病人本身局部供血较差,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。

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瘀滞不通,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,则血液流动瘀滞,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,保护着身体免受过寒、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,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。

秋风起天气凉

关节不开心 后果很“炎”重

骨关节疾病是很多中老年人朋友的一大困扰,肿痛、积液、晨僵、活动困难……平时尚可暂时忍耐,但在起风的秋季真的让人忍无可忍!关节炎患者应该如何做好防护?预防骨关节炎,有什么好方法?在起风的秋季我们一起来了解关于关节炎的那些事。

来自关节的“炎”重警告

关节炎是发生在人体关节及其周围组织,由炎症、感染、退化、创伤或其他因素引起的炎性疾病。

虽不是主要的致死性疾病,但骨关节炎的致残率居

全球第二位,素有“致残杀手”之称,发病时患者会疼痛难忍,活动受限,大大影响生活质量。骨关节炎在中老年人中很常见,其中又以女性好发,男女发病比例约为1:2。

骨关节炎的好发部位为膝、髋、脊柱及远指间关节,其中以膝关节最为常见,我国约有1.2亿人正遭受着疼痛的困扰。

出现这些症状需要就医

想知道自己是否患了关节炎,专家表示,生活中可通过5项标准进行辨别:

红 急性感染性关节炎会出现关节红肿。

肿 肿是关节炎常见症状,其与关节疼痛的程度不一定相关。

热 由于关节血运特别少,所以正常情况下摸起来应该是凉的,比其他部位的体温低,这是正常的。如果关节是热的,甚至发烫,那就证明关节产生炎症。

痛 疼痛是关节炎的最主要表现,疼痛部位应该很明确,某个关节疼,其他部位不疼。

功能障碍 关节炎发作出现疼痛及炎症,引起关节周围组织水肿,导致关节活动受限。慢性关节炎患者由于长期关节活动受限,可能导致永久性关节功能丧失。

关节炎患者如何做好防护

及时治疗

其实,膝骨关节炎的发病是阶段性的:早期刚有症状时,比如关节在变天、寒冷时不舒服,就要有意识地调整生活习惯和运动方式,减少膝关节的负重和过量的高强度活动,如爬楼梯、提重物等;中期出现关节疼痛、肿胀等,或走路时都会痛时,需要进行药物治疗,包括口服药物、外用药物及关节腔内注射药物等;晚期出现疼痛明显,休息后也无法缓解时,需考虑手术治疗。

注意保暖

阴冷天气虽不会引起或加重骨关节炎,但会使关节炎的症状更明显。尤其是遇到降温、寒冷、大风等天气变化,患关节炎的人总能“未卜先知”。日常注意保暖,尤其是秋冬季节,要避免关节受凉、受潮,必要时可戴上护膝。

吃对食物

建议日常低油、低脂、低热量饮食,多吃水果蔬菜,并控制好主食的摄入量。补钙可以帮助保护膝关节,要注意营养均衡,多吃奶制品(如鲜奶、酸奶、奶酪)、豆制品(如豆浆、豆腐)、蔬菜(如胡萝卜、小白菜)及紫菜、海带、虾、鱼等海产品,同时多晒太阳以促进钙吸收。