

市场星报

安徽人的生活指南

2019.10.27

星期日 己亥年九月廿九
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

秋冻有讲究 这六个部位不宜“冻”

俗话说，春捂秋冻，百病不生。“秋冻”既是自古流传的一个养生法则，也是预防疾病的一种天然良方。安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌提醒，“秋冻”是有讲究的，每个人要根据自己的体质条件和抗寒、抗病能力量力而行，并不是全身都要冻，以下六个地方尤其要避免。

王津淼 记者 马冰璐

后背秋冻：易咳嗽

入秋后，按照中医养生理论，自然界阳气渐收，阴气渐长，因此，对阳气的护养比较重要。据孙善斌介绍，夜晚，凉气容易损伤沿后背巡行督脉的阳气，对于呼吸系统不好的市民，易诱发咳嗽、支气管炎等呼吸系统疾患。“建议大家晚上睡觉时宜适量加一点被褥，尽量不要把卧室窗户开太大，以免受凉。”

肚脐秋冻：易腹泻

秋季，早晚温差大，有不少爱美的女性，不

注意肚脐的保暖。寒凉之气容易通过肚脐侵袭到人体内部，首当其冲被刺激的就是肠部，容易引发寒性腹泻。孙善斌提醒，秋季着装要护好肚脐，晚上睡觉的时候也要注意腹部保暖。

脖子秋冻：易感冒

脖子的防风措施很容易被忽略，人体后脑部位分布着丰富的神经和毛细血管，秋天，过堂风很容易吹到后脑勺和脖子，这个部位受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒；向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。

孙善斌建议，在秋凉多风的时节，要少在楼间停留，防止风邪侵袭颈部致病；经过楼间觉得风大时，可以有意识地把领子竖起来一点，起到保暖作用。

双脚秋冻：寒入身

俗话说，脚冷冷全身，脚部若受冻，身体抵抗力易下降，病邪便“有机可乘”。人的五

脏六腑在足部有相应的敏感区或反应点，若受冻，可反射性地引起相关部位的毛细血管收缩，对于患有心血管病的人，包括足底在内的双脚更要时时保暖。“秋凉时节，可在睡前用热水泡脚，容易使足部气血顺畅，预防寒气侵袭。”

肩部秋冻：易受限

初秋时节的雨季夜晚寒凉，人体肩部受凉时间久了抵抗力下降，容易被“风寒湿邪”侵袭肩部，可能出现本病。所以，初秋时节肩部也要注意保暖。

膝部秋冻：易炎症

不少年轻女孩在这个季节喜欢穿短裙配长袜，这种装扮不利于膝关节的保暖，长期如此，会患上关节炎。深秋是关节炎的始发期，很多人的关节在这时开始怕冷、怕风甚至出现刺痛。

XX医院

住院部

门诊部

儿科

用嗓过度 长期烟酒
都会加重慢性咽炎症状

▽ 02版

调动机体潜能治未病
看看这“二十四节气灸”

▽ 03版

老人越来越固执怎么办？
专家：多些尊重和理解

▽ 04版