



职工门诊

席庶

北京花木有限公司职工



传统中医有“春捂秋冻，不生杂病”的说法，“秋冻”是什么样个冻法？现在入秋突然降温，是不是该穿短袖，让身体受冻？

刘俊伟

北京花木有限公司职工



我需要经常在户外摆花，这冻要冻到啥程度呢？我适合冻吗？不小心冻感冒了，还会耽误工作，真是得不偿失。

王晓红

北京花木有限公司职工



我们做园林的经常需要在户外，现在天气慢慢变凉，尽管说春捂秋冻，到底应该注意些什么呢？

来自园林职工的咨询：常在户外工作如何应对气温下降

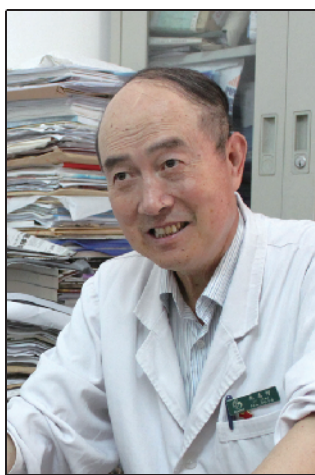
秋凉 借冻与防冻

过了白露后，气温的逐渐下降让人感受了深秋的凉意，因早晚温差大使得“春捂秋冻”进入了人们的养生计划。为什么“春要捂，秋要冻”？对此，中国中医科学院广安门医院中医心身医学科主任赵志付教授谈道：“春捂秋冻”是一句民间谚语，非常符合中医的养生之道，其中养生的学问可不小。

□特约撰稿 红岩 文/摄

本期嘉宾

赵志付

中国中医科学院
广安门医院中医
心身医学科主任

秋冻助身体收藏阳气

“春捂秋冻”是我国传统医学总结出来的养生之道。刚入秋时，一般是凉而不寒，过早地穿上厚衣服，身体与“凉”接触太少，体温调节中枢得不到很好的适应，调节体温的能力就下降，人体的抗寒力随之下降，真正入冬后，就很难适应寒冷，所以适当“冻”一下身体，会增加皮肤和黏膜对寒冷的耐受力，有利于增加抵抗力。

到了秋季，气温转凉，大自然阳气潜藏，人体阳气也随之转入收敛状态，只有很好地收藏，来年才能有生发的基础。《黄帝内经》中还有另外一个原则，即“阴阳制约”，相对于人体阳气来说，人体周围的秋凉气候就是阴，阴自然要制约阳，一定程度上，阴气越盛，就越有利于阳气的收藏。“秋冻”的实质即加强阴气的制约作用，其养生意义即在于此。

秋季穿衣讲究“春捂秋冻”，顺应“阴津内蓄，阳气内收”的需要，适当地冻一冻可以，不过当天气骤然变冷时，适当添加衣服也是必要的。适当增衣是以自己略感凉而不感寒为宜，就是不需要裹得很严实，穿得发热。如果过早过快地添加衣物，就会阳气过盛，出汗多而耗伤阴液，不利于“秋冬养阴”。

老幼病弱不宜秋冻

赵志付教授强调：像老人、孩子、体弱多病的人，由于适应能力较差，

因此可以“春捂”，但不适宜“秋冻”。因老人大多肾阳衰微，禁不起冷刺激，忽冷忽热的春天极易诱发那些病原体；小孩体质脆弱，加上缺乏必要的生活经验，而且多是热敏感，热就脱衣，冷不知穿衣，所以每次冷空气来临，很多孩子都成为“感冒急先锋”。

还有那些体弱多病的人，本身就缺乏抵御外界侵袭的能力，如果不注意保暖，把最薄弱的部位都暴露在“敌人”面前，当然是很危险的事情。如果是心血管和哮喘病人，他们对寒冷的刺激更加敏感，稍不注意就会引起疾病发作，所以更应该重视。

另外，有些女性也要注意，爱美追求线条没有错，但是春季过早地换上裙装，或者秋季很冷不注意保暖，可能会造成一些身体不适的后患，像出现关节炎、风湿病等。特别要提醒那些处在经期的女性，如果不小心下腹受凉，那伤害就会很大，容易诱发痛经和月经不调等。

五个部位“冻”不得

“秋冻”时，对身体不同部位要区别对待。有五个部位一定要注意保暖。

头部 头作为人体“诸阳之汇”，是全身阳气最旺盛的部位之一。这个地方如果受寒，体内阳气会散失大部。心脑血管病人、四肢不温的人、易感风寒的人，尤其要在这方面提高警惕。

腹部 “秋冻”指的是让皮肤接受外界气温的“捶打”与“锻炼”。至于我们的内脏，是不能“秋冻”的。从养生的角度来看，肚脐是一定不能

在天气转凉时受寒的。因为肚脐皮下没有脂肪，紧邻丰富的神经末梢和神经丛，所以对外部刺激特别敏感，容易被寒邪侵袭。肚脐一旦受凉，腹痛腹泻在所难免。上腹部受凉容易引起胃部不适，甚至疼痛，特别是有胃病史的人更要注意；下腹部受凉对女性伤害大，容易诱发痛经和月经不调等，经期妇女尤其要加以重视。

脚部 脚是人体中离心脏最远的地方，血液流经的路程最长，而脚部又汇集了全身的经脉，人们常说脚冷则冷全身。全身若冷，机体抵抗力就会下降，病邪就有可能乘虚而入。

脖子 脖子受凉，向下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。

双肩 肩关节及其周围组织相对比较脆弱，容易因寒冷而受损伤。

10℃以下不宜秋冻

“秋冻”也应依据各人体质而有所不同。赵志付教授介绍：春捂秋冻的具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。

第一，先要看温度。

通常来说，15摄氏度是一个临界值。在春季低于这个气温时，最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便；而当超过这个温度时，则可以考虑脱点衣服了。秋季如连续低于这个温度以下，则要考虑适当的增加衣服。真正意义的“秋冻”，是逐渐增加衣服，同时使自己的身体增强耐寒能力。

第二，因人而异凭感觉。

每个人的体质不同，耐受冷热的程度也不同。如果“春捂”时不觉得咽喉燥热，身体冒汗，即便气温稍高于15摄氏度也不必急着脱衣；秋季如果感觉冷，身体不能承受时，应该适当增加衣服，不要一味的“秋冻”。

第三，昼夜温差也是判断“捂”或“冻”的标准之一。

应该多多关注天气预报，了解气温变化，适当增减衣物。特别是当天气预报预告昼夜温差超过7—10摄氏度时，就该小心防寒了，这能在很大程度上使身体免受冷空气突至的刺激，从而减少疾病。

赵志付教授特别建议：现在天气逐渐转寒，对于“秋冻”养生还应讲求耐寒锻炼，增强机体适应寒冷气候的能力。不同年龄可选择不同的锻炼项目，无论何种活动，都应注意一个“冻”字，切勿搞得大汗淋漓，当周身微热，尚未出汗，即可停止。冷水浴也应在秋天坚持，不要间断。精神调养应做到心情舒畅，切忌悲忧伤感。

当早晚气温降到10℃时，应结束“秋冻”，否则不但不能预防疾病，还容易惹病上身。糖尿病人、心血管病人、呼吸系统疾病患者以及风湿、类风湿疾病患者，是根本不适合“秋冻”的。

多方长途
固话拨：
96346555
0.3元/方/分钟，主叫方付费
公付用户每月收取10元功能费