



最近冷空气频繁来袭，北方越来越冷，南方也“一夜入秋”。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。但人人都可以“秋冻”吗？冻到什么时候添加衣服最合适？

“断崖式”降温来了 科学“秋冻”才健康



“秋冻”气温分界线：15℃以下

“秋冻”提倡在秋季气温稍凉时，不要过早、过多地增加衣服，让身体逐渐适应寒冷、提高抗病能力。

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。

科学“秋冻”有三个原则

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。

四类人经不起“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，更要注意头部保暖，以免加重或诱发脑中风。

风湿性或类风湿性关节炎患者

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。

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。

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，同时忌食寒

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。

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，腰肌肉劳损、腰椎间盘突出等，导致阳气运行受阻，也可见腰部怕冷。

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。如不加重视，体质会进一步下降，导致更严重的问题出现。

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。

身体上四个部位不能冻

头部

中医认为，头作为人体“诸阳之会”，是全身阳气最旺盛的

部位之一。晚秋温度低、湿度大，凉风猛吹额头会使寒邪入侵。其危害可能会导致头部血管痉挛，引起感冒、偏头痛、血栓脱落，甚至脑梗。

保暖建议：洗头用热水，千万别用冷水洗头。早晚风大时，出门可以戴上帽子，防止头部受冻。经常感觉手足冰凉，以及患有心脑血管疾病的老年人，更应该引起重视。

颈部

颈部上连脑袋下接躯干，受凉后会起局部血管收缩，可诱发眩晕、大脑供血不足等不适。“风从颈后入”，脖子后面最容易受风，是风邪侵入的漏洞。

保暖建议：天气转凉，早晚温差较大，可以选择一条轻薄的围巾，既能起到保暖作用，也不乏时尚。

晚上睡觉前，可以用温热的毛巾热敷颈部，但毛巾温度不宜过高，以免灼伤皮肤，热敷完后一定要擦去多余水分。

腹部

秋季胃肠道疾病多发，多和腹部受凉有关。肚脐下没有脂肪，紧邻丰富的神经末梢和神经丛，对外部刺激特别敏感，肚脐一着凉，腹泻、肠炎、消化不良等，就都找上来了。

保暖建议：穿衣不要露肚脐和腰。如果需要早出或者晚归，随身带一件轻便的小开衫。如果已经受凉，家里有艾条的可以艾灸神阙穴。

双脚

中医认为，脚为人之根，人体的十二经脉中有6条始于足部，这些经络是运行气血、沟通表里、联络脏腑和贯穿人体上下的通路。所以脚受凉也就是整个身体都受凉。

保暖建议：晚上尽量多泡泡脚，解乏、安眠，还能祛寒。冬天容易手脚冰凉的人现在开始泡脚，更有助于积攒阳气。揉揉涌泉穴，涌泉穴是养生要穴，经常按按，能降压、安眠、补肾、暖脚。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

海带和肉是绝配



海带自古就有“长寿菜”的美誉，饱腹感很强，经常作为减肥瘦身的轻食原料。海带适合与肉搭配，如：海带蘑菇炖排骨、金针菇海带肥牛面、海带炖酥肉等。肉类富含优质蛋白质和血红素，还可提供一定量的维生素，而海带富含膳食纤维，有助减少肉类中脂肪和胆固醇的吸收，所以两者搭配能实现营养上的互补。

食指堵耳可以止嗝



打嗝是因为胸腹腔间的膈肌突然不由自主地痉挛，空气被迅速吸进肺内，同时声带骤然收窄。匆忙进食、大笑、咳嗽都可能引发打嗝。教大家一个止嗝方法：将双手食指插在耳朵里，保持30秒，即可控制舌咽神经，阻止刺激传递到打嗝中枢。还可将手洗干净，稍用力扯舌头30秒，也可止嗝。

红灯

反复崴脚不是小事



对于容易崴脚的人来说，如有以下几点情况建议尽早就医：①两只脚同时向脚心内翻，双侧对比，如果有一只脚内翻更明显，说明有慢性韧带损伤问题；②每年两次以上反复崴脚；③运动时踝关节外侧有疼痛感或有按压痛。

淋浴花洒细菌多



研究发现，几乎每个花洒中都藏着数万个细菌，其中三成检测出可导致肺病的鸟分枝杆菌，它喜欢在温暖、潮湿的环境中生长，而花洒正好符合要求。建议至少三个月给花洒除一次水垢，具体方法：按照1:1的比例在白醋中加入清水，然后将花洒头在白醋中浸泡3小时，冲洗干净即可。

丰台区市场监管局

开展“电动自行车消费安全进社区”活动

为进一步规范电动自行车行业经营秩序，防范电动自行车安全隐患，提高消费者安全消费意识，切实保障消费者人身财产安全，近日，丰台区市场监管局联合丰台区彩虹消费维权志愿服务队，邀请社区居民开展“电动自行车消费安全进社区”活动。

丰台区市场监管局将活动现场设在一处电动自行车检测站

内，由丰台区市场监管局的执法人员、丰台彩虹消费维权服务队的志愿者、检测站专业人员用生动易懂的语言，为社区居民讲解了电动车在日常使用、充电过程中可能出现的问题，指导社区居民如何正确选购、使用电动自行车。

随后，参与活动的社区居民来到电动自行车检测现场，由检测站内的工作人员现场对社区居

民骑行的电动自行车进行了检测，包括制动性、车速限值、涉水性能等指标，并向社区居民介绍了各种指标的检测方式以及现实意义，使消费者对电动自行车的安全性、危害性、执行标准等有了直观了解。现场还对社区居民关于电动自行车购买、使用、置换等方面的提问进行了解答。

此次活动的顺利开展有利于

引导社区居民提高安全消费意识，形成人人关注安全、人人参与质量的良好氛围。

(李斌 赵洁)

声明

北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运承物业管理中心职工隋宗良，男，身份证号：110105196603126551，于2021年4月16日在家中抛出酒瓶，经市公安局朝阳分局调查，于2021年6月4日以涉嫌高空抛物罪对其逮捕。根据我中心《劳动合同实施细则》，依规解除与隋宗良的劳动合同。
北京公共交通控股(集团)有限公司
鸿运承物业管理中心
2021年10月15日

·广告·