

连日大风让北方部分地区最低气温创入秋以来新低。都说“春捂秋冻，不生杂病”，适当地捂一点或冻一下，对身体健康有好处。什么温度才能“秋冻”？哪些人不适合“秋冻”？是该“美丽冻人”还是“加条秋裤”？

春捂秋冻 有讲究

这4类人群不适宜“秋冻”

为什么要“春捂秋冻”？

秋季是夏季与冬季的过渡期，天气由热转冷，“秋冻”是为了增强人体对寒冷的耐受性，以便应付更为残酷的严冬。如果此时过早穿上棉衣，便无法让身体得到锻炼，不能很好地增强身体抵抗能力。

因此，只要气温不低于20℃都应该适当让身体感受一下寒凉，能起到促进血液循环、增强身体防御机制的作用。

同时，“秋冻”也有防止穿衣过多引起出汗生病的作用。提醒大家，如果气温降到15℃以下达两周以上，我们就可以穿上秋冬的衣服了。



人体6个部位不扛冻

双脚 双脚是全身最怕冷的部位之一，它离心脏最远，血液流经的“路程”最长，热量也往往供应不足。双脚受凉，可能引发感冒、痛经等问题。

头部 头部是最不善于留住热量的部位之一，气温在4℃左右时，人体约一半的热量从头部散发；而在零下10℃左右时，会有3/4的热量从头部“跑掉”。

颈部 脖子受凉，颈椎病、咽炎等就会接踵而来，天冷脖子僵硬，往往就是脖子受寒的表现。

后背 中医认为，背部内连脏腑，外络肢节，把阳气输送到身体各部位。因此，如果背部受寒，抵御寒气的能力会大大下降。

肚脐 肚脐是胎儿从妈妈身上吸取营养的通道，也是出生后腹壁最后闭合之处。肚脐受凉，易引起胃肠功能紊乱，可能出现腹痛、腹泻等消化系统疾病。

膝关节 膝关节处没有丰厚的脂肪和肌肉保护，对温度湿度都非常敏感。膝关节受寒易发生退行性变化，出现疼痛、屈伸不利等问题。

可尝试“洋葱式”穿衣法

秋天的天气总体凉而不寒，此时建议大家适当“秋冻”，过早穿厚衣服，可能会使身体与“凉气”接触太少，不利于适应

寒冷的冬季。

不过，当昼夜温差超过10℃时，大家可以尝试“洋葱式”穿衣法，便于根据气温变化随时增减，内层选择柔软排汗性好的棉质衣服，外层搭件防风的外套，遵循外松内紧的穿衣法则，保暖的同时又具有层次感，温度与风度并存。

4类人群要注意保暖

肠胃病患者 肠胃对寒冷的刺激非常敏感，冷空气侵犯肠胃，气血运行不畅，易导致肠胃疾病复发，容易引起呕吐、腹痛、腹泻等症状，校园内的学生还容易出现传染性的秋季腹泻。尤其是慢性腹泻、溃疡病人受寒冷刺激后，可能会引发更严重的并发症。

心血管疾病患者 寒冷容易导致人体的血管紧张，使得气血凝滞、血脉挛缩、心脉失养，从而会引起血压的波动及缺血性心血管疾病的发生。所以对于心血管疾病患者，尤其是老年患者，要注意保暖。

呼吸系统疾病患者 患有哮喘、支气管炎等疾病的人呼吸道的防御功能比较差，寒邪容易乘虚而入，导致咳嗽、气喘等症状加重，不利于疾病的康复。

关节病患者 有类风湿性关节炎、骨性关节炎等骨关节疾病的人群，受寒时“老寒腿”会疼痛加剧，故应注意腿部保暖，不

宜受冻。

秋冻是相对的，不是绝对的，大家应根据个人体质及承受能力进行调整，在身体感到寒意时就应及时增加衣物，切不可盲目受冻。

3类食物让身体暖起来

红肉 适当增加红肉的摄入，红肉中的蛋白质本身具有很高的“食物热效应”，进食后会促进体表散热，这种散热所消耗的能量高达蛋白质所含能量的30%之多。

除了能提供大量优质蛋白质，红肉还能提供血红素铁以及饱和脂肪。需要提醒的是，怕冷的人多吃点牛羊肉有利保暖，但高血压、高血脂的人要控制红肉摄入量。

乳制品 对不贫血但缺钙的人来说，乳制品也有助抗寒。动物实验证明，钙不足，脂肪合成会增加，产热能力下降，也会妨碍抗寒能力。所以，吃一些钙含量高的乳制品，如热牛奶、酸奶以及奶酪，对温暖身体有所帮助。

香辛料 烹调的时候适量加些辣椒能有效促进血液循环，起到发热作用。吃加了香辛料的食物，如花椒、大茴香、葱、姜、蒜之类，或多或少都有促进消化液分泌和促进血液循环的双重效果。

(武平)

【健康红绿灯】

绿灯

吃蜂蜜每天别超1勺



秋季干燥，喝蜂蜜水更有助于补水。世界卫生组织和中国营养学会建议，每人每天添加糖摄入量最好不超过25克，最多不能超过50克。蜂蜜中主要是果糖和葡萄糖，虽然是天然的，但消化吸收速度快。每天只吃一勺蜂蜜(10克左右)，即在限糖的合理范围当中。

用爆炸盐去污要戴手套



爆炸盐主要成分是过碳酸钠，是一种氧系漂白剂。它碰到水时，会分解成碳酸钠和过氧化氢，可以清除污渍、霉菌、水垢，改善衣物发黄等。爆炸盐去污能力强，但使用时要注意：不要跟盐酸、醋酸和氯系漂白剂混合使用，一定要用热水(40℃-60℃)充分溶解。长时间接触可能导致接触性皮炎，使用时最好戴上手套。

红灯

缺乏运动让心脏萎缩



研究发现，体力活动不足可导致心脏萎缩，是导致舒张性心衰的重要原因之一。研究人员表示，身体活动与心肺功能之间密切相关。多进行体力活动，特别是中等或高强度活动的人，心脏更大，心肺功能更好。相反，身体活动不足会导致心脏缩小、心肌僵硬、心肺功能受损。

下馆子少点这4样菜



餐馆用高油、高盐炮制出的菜肴，可能让健康打了折扣。点餐时，除了公认脂肪含量高的油炸和香酥类，以下4样菜也建议少点：水煮类，如水煮鱼、水煮肉片等，油可能被反复使用。干锅类，长时间加热易产生致癌物质。干煸类，煸炒时破坏菜肴中的维生素。咸蛋黄焗类，高温油炸，脂肪超标。

骨质增生就是骨关节炎吗？

□本报记者 陈曦

长期低头、久坐久站、长期弯腰的年轻群体等。

骨质增生的出现有两个原因，即剧烈活动、年龄逐渐增大时的退变等。其中剧烈活动或者过度锻炼会让关节出现异常活动，在肌肉和韧带的骨附着点出现损伤，进而引起骨质增生。而年龄增大时的退变引起的骨质增生是指人们随着年龄的增长，肌肉力量在逐渐减退，关节韧带也逐渐变得松弛，导致维持关节稳定的骨结构出现退化，让关节出现异常活动或者不稳定现象，进而引起骨质增生。

而骨关节炎也被称为骨关节病，是世界上最常见的骨关节疾病。主要是由于机械和生物因素的相互作用，导致关节软骨细胞、细胞外基质和软骨下骨合成和降解失衡，从而引起关节结构和功能改变。它是一种以局灶性关节软骨退行性改变、骨丢失、关节边缘骨赘形成及关节畸形和软骨下骨质硬化为特征的慢性退行性疾病。

骨关节炎主要发生在负重关节，尤其好发于膝关节和髋关节。该病早期主要表现为关节的肿胀或者疼痛，运动或者负重后

加重。晚期主要表现为关节活动受限、关节变形，甚至致残，最终致残率可达53%。

由此可见，骨质增生实际上是一种生理现象，是客观形成的，而非病理改变。严格来说，这种“骨质增生”不是坏事，因为它在某种程度上使关节和肌力达到相对的平衡，一般不需要治疗。而骨关节炎则是一种致残率较高的骨关节疾病，严重影响患者的日常生活质量，需尽早诊断、尽早治疗。



健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

·广告·

房山区司法局

职工因疫情防控不能返岗，单位应当如何支付工资？

答：这种情况比较复杂，要看员工的自身情形。

一、如果是因为感染了新型冠状病毒处于治疗期或者是密切接触者，处于强制隔离期或者医学观察期的，则工资应当正常发放。

二、因交通管制等措施不能及时返岗复工，对于这些劳动者，用人单位可以自主决定，优先安排年休假、调休或是福利假，也可以调剂未来的周六日、休息日。在假期冲抵期内，需要发放全薪。

三、如果假期调剂完了，员工仍然无法返岗的，用人单位可以和劳动者协商待岗，待岗的制度参照停工停产的制度。停工停产第一个工资支付周期内，应当按照劳动合同的约定正常支付工资，从第二个工资支付周期开

始，可以按照北京市最低工资标准的70%支付生活费。

简单说，以北京职工为例，在第一个月发全薪，第二个月起发最低生活费1624元(2022年北京市最低工资标准的70%)。(房司司)