

# 秋冻不是全身冻 六个地方要避免

一阵秋雨一阵凉，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。然而省针灸医院康复一病区主任孙善斌提醒，在这湿冷的秋天，秋冻并不是全身都要冻，人体下面六个地方尤其要避免。

■ 田浩文 王津焱 记者 李皖婷 文/图

## 脖子秋冻易感冒

秋风飒爽的季节，大家在两栋楼之间走动时，会感觉风特别大，这就是所谓的过堂风。过堂风很容易吹到我们的后脑勺和脖子，吹得久了会感觉冷冷的疼，甚至疼得有点发紧。这个部位的防风措施大家很容易忽略，但我们后脑部位分布着丰富的神经和毛细血管，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。

因此在秋凉多风的时节，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。

## 肚脐秋冻易腹泻

晚秋的天气，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。因此秋季着装要护好肚脐。

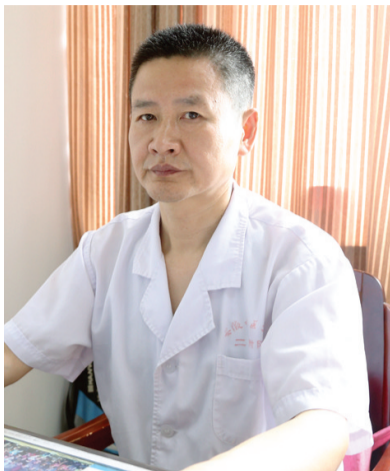
## 后背秋冻易咳嗽

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。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。督脉循行于我们的后背正中位置，为“阳脉之海”，晚上凉风侵袭到后背，时间久了会导致督脉阳气虚衰，推动温煦固摄的作用减弱，到了冬天就会尤其怕冷。

孙善斌建议，晚上睡觉时宜适量加一点被褥，尽量不要把卧室窗子开太大，以免受凉。

## 肩部秋冻易受限

现在不少上班族一醒来会感觉肩部疼痛，到医院一检查竟然得了肩周炎。一般



名医简介：孙善斌，主任医师，硕士生导师。擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

来说，肩周炎的患者基本上都是50岁左右的人群，所以民间有“五十肩”的说法。

但是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

时尚女孩在这个季节总喜欢穿短裙配长袜，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。

## 双脚秋冻寒入身

俗话说，“脚冷冷全身”，脚部若受凉，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，若受凉，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。

不少市民觉得冬季才适合用热水泡脚，其实秋凉时节也适合在睡前用热水泡脚，容易使足部气血顺畅，预防寒气侵袭。

## 健步走新时尚 低碳环保“走起来”

“你今天走了多少步？”选择健康的步行健走方式运动，已经成为各个年龄段市民健身的新宠。

其实，健步走好处多多，不但老少皆宜，简便易行，而且低碳环保，祛病健身。不过，虽然走路人人都会，但要想走得“好”，还需要掌握一定的要领。那么，健步走有哪些好处呢？如何“走”才是科学健身？市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)、掌中安徽记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

### 健步走健身好处多

#### 1.最简单有效的健身方式

健步走不需要特殊运动器材，人们只需保持一定的速度和频率就可以达到很好的健身效果。

#### 2.强心健脑，走出健康

中老年朋友大多患有心脑血管类疾病，这不仅是因为生活水平提高了，也是因为缺乏锻炼导致的。健步走属于有氧运动，能够燃烧脂肪，减少心脑血管疾病。另外，健步走的节奏平稳规律，有利于中老年人加强对心脏的锻炼。

#### 3.活动关节，锻炼肌肉群

人体内的肌肉群中6成以上都在下肢，而健步走很好地活动了下肢的肌肉群。另外，老年人容易患上关节炎等问题，特别是退化性关节炎，而健步走则能很好地预防此类疾病。

#### 4.强度适中的小型运动

健步走运动强度非常适合中老年人的身体状况。不运动、少运动、高强度运动和过度运动都不利于身体健康。而健步走则属于强度适中的小型运动，受众范围广，且安全。

### 健步走应该这样走

健步走的方法：健步走是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。

一般认为健步走的标准数据为：每天时长30~60分钟，距离3~5公里，总共5000到8000步，每周4~5次。

快步走时的心率以不超过每分钟100~110次为准，最大心率=220-年龄，如40岁的人快步走时心率约为每分钟126次，60岁以上约为110次。

一个没有心血管疾病的人，通过3~6个月的健步走，可以达到快速走的上限标准——每分钟走140步，走1小时接近一万步。健步走的强度要因人而异，稍稍出汗就能达到健身目的。中老年人步行时，应由少到多、由慢到快，循序渐进。

### 健步走的注意事项

#### 1.选择合适的运动鞋

健步走只需准备一双合脚的普通运动鞋就好了，以在健步走期间脚部的舒适为宜。

#### 2.选择带有警示标识的运动服装

健步走多在傍晚或是夜间的道路周围进行，此时光线不足容易引发交通事故。故而健步走爱好者应当选择橙黄红等辨识度较高的服装，还可以选择有荧光警示条的运动服，可以大大减少意外的发生。

#### 3.选择适合场地

可以选择诸如环湖公园等场地开展健步走运动，应当保证场地内道路宽敞、车流量较少，且照明适宜。

## 夏去秋来，三类人适宜“低温养生”

“低温养生”是指让人体保持一个相对低温的状态，以减缓细胞代谢，调控“生命能”的消耗速度，进而延缓衰老、延年益寿。秋季气温逐渐降低，正好是进行“低温养生”的最佳时机。“低温养生”最适宜哪些人群呢？现在就来听省中医院的医生来说一说。■ 陈小飞 记者 李皖婷

### 看好

#### 这三类人适宜“低温养生”

阴虚内热之人。阴虚的人怕热，常表现为手心、足心发热，心烦，口舌生疮。而进行“低温养生”，可去除体内多余的热量，使体温下降，“阴”得以涵养，帮助平衡阴阳。

脑力工作者。大脑是人体最怕热的部位之一，低温有助于大脑清醒，进而减少大脑在高温状态下造成的损耗。此外，脑力工作者之所以提倡“低温养生”，还因为这类人时常情绪紧张，导致体温升高，头脑发热，细胞代谢速度加快，不利于长寿。

女性。女性一生都离不开“护阴”。这里的“阴”包括女性体内的所有液体物质，如

唾液、血液、消化液、眼泪、阴道分泌物等。这些“阴”的充足与否，决定着女性是否健康，尤其对20~40岁之间的女性甚为重要。而适当进行“低温养生”，可使女性之“阴”免于在高温状态下出现损伤。

### 饮食上主张低温烹调 多吃土豆、水稻等

要做到“低温养生”，在饮食调理上主张低温烹调、选吃阴性食品，包括水生植物，如水稻；越冬植物，如冬小麦；地底下食物，如土豆；冬生食物，如大白菜、萝卜；秋冬季的水果，如苹果、冬枣、雪梨等；与水接触的动物，如鸭子、鱼、鳖等。

在情绪方面，为人处事应当低调，精神放松，有利于降低细胞的代谢速度，降低体温。在起居生活方面，衣服不要穿太多，还应进行适当的冷水浴。当然，并不是所有人在任何情况下都适合“低温养生”。比如阳虚怕冷、脾胃不好之人，身体虚弱的老人和小孩，以及月经期间的妇女不适合。