

市场星报

安徽人的生活指南

2018.9.16
星期日 戊戌年八月初七
今日8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

安徽庐州医院附属
四季青老年公寓
“五好”医养中心
吃好·睡好·玩好·医好·养好
地址：合肥市北二环与西二环交叉口
向北100米合淮路108号(董铺大厦附近)
电话：18256985705 彭主任

春捂秋冻,不生杂病 6类人群不宜“受凉挨冻”

“春捂秋冻,不生杂病”是养生古训,说的是在秋天降温的时候,不要着急添加衣物,适当冻一冻,可以增强身体的御寒能力,冬天就不容易生病。对此,省中医院内分泌科主治医师陈际连提醒,“春捂秋冻”并非人人适宜,老年人、儿童、心脑血管病患者、关节炎患者、糖尿病人、胃及十二指肠溃疡患者这六类人群应该及时增减衣服,避免受凉。 陈小飞 记者 马冰璐

陈际连表示,春捂秋冻是大家耳熟能详的谚语,也是祖辈长期生活经验的总结,“但‘春捂秋冻’的原则是要适量,适当的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力。中医认为,秋季是收敛的季节,人体的阳气需要一定的寒凉之气收敛,才能进入人体敛藏,如果过暖的话,阳气敛藏不够,会影响冬季阳气的闭藏和春季阳气的升发。”

值得一提的是,秋冻并非人人适宜,老年人、儿童、心脑血管病患者、关节炎患者、糖尿病人、胃及十二指肠溃疡患者这六类人群就不宜“冻”。

1、心脑血管病人:凡是患有心脑血管疾病的老人,不但不应该秋冻,相反还应该注意保暖,随着天气的变化及时增添衣服,以

免旧病复发影响身体健康。

2、糖尿病人:糖尿病患者局部供血较差,尤其是足部,寒冷刺激,容易发生血管痉挛,使血量进一步减少,易引起组织坏死和糖尿病足等并发症。

3、哮喘、支气管炎病人:有哮喘和支气管炎的病人,最重要的一点就是不能感冒,因此保暖对他们很重要,要及时地增减衣物。

4、胃病病人:胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,由于深秋时节气温变化无常,特别是冷空气骤袭胃肠,如果腹部保暖不够,就会使旧病复发。

5、关节炎病人:关节怕冷者在受寒时会使症状加重,关节病患者从秋季开始就应该注意腿部保暖。特别足底穴位多,寒从脚底生,秋季一定要穿袜子,尽量不穿凉鞋。

6、老人、儿童:抵抗力差,身体机能难以适应早晚温差的变化,容易发生感冒,所以,要及时添加衣物。

陈际连还提醒广大市民,“秋冻”并不意味着挨冻,脚、颈部、腹部和肩膀等一些部位应该多注意保暖,“加衣服以不出汗、外出稍微有点儿寒意为宜。”

老人与狗相依相伴 守望“苦乐生活”

专家:家人的陪伴才是最重要的

▽ 02版

常吃霉变油炸食品 容易患肝癌

▽ 04版

百岁寿星有共同点: 每天喝杯茶、多吃果蔬

▽ 06版