

# 如何“秋冻”才健康?



从古至今我国都流传着“春捂秋冻,不生杂病”“春不减衣,秋不加帽”“热不马上脱衣,冷不立即穿棉”的说法。那么,时下正值深秋,我们要如何科学地冻一冻才健康呢?

## 秋冻的意义是什么?

秋季是夏季与冬季的过渡期,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。

忙添衣”。初秋,暑热未尽,凉风时至,当天气突然变冷时,适当地增加衣服是必要的,否则不但不能预防疾病,反而会招灾惹病。“适当增衣”以让自己略感凉而不寒为宜,而不是穿得暖暖和和、裹得严严实实。另外,晚秋天气较凉,也不要一下子穿得太多、捂得太严,避免过多出汗,使阳气外泄,但也不能冻得打寒战,这样不但不能增强抵抗力,反而会被冻出病来。“秋冻”的第二层含义是“拖延添衣时间”。晚秋可以适当拖延增加衣服的时间,适当地接受寒冷的刺激,但要以自己能够承受为限度。

中医理论的核心是天人合一,人体和大自然是有机的整体,存在着千丝万缕的联系。当人体的变化和大自然的变化(如春秋交替)规律相一致和同步时,人体是保持一种阴平阳秘的健康状态,一旦这种规律被打破,即意味着人体健康平衡遭到破坏,任其进一步发展必将形成各种病症。因此,只要气温不低于20℃(一般在农历八、九月份),人们都应该适当让身体承受一下冷冻,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。

## 二、有些部位决不能“冻”

“秋冻”并不是全身各个器官都要冻,有些部位,如颈部、腹部和肩膀等部位应根据气温变化注意保暖,尤其是脚部。

腹部:上腹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加以注意。下腹受凉对女性伤害大,容易诱发痛经和月经不调等,经期妇女尤其要加以重视。

双脚:脚被誉为人的第二心脏。脚是人体各部位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,所以人们常说“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,容易导致疾病的发生。

脖子: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。

肩膀:肩关节及其周围组织相对比较脆弱,容易受伤。

弱,容易引起上呼吸道感染而诱发哮喘。另外,食物和空气中的过敏物质大量增加也是该病易发的重要原因。“有哮喘和支气管炎的病人,主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。”有哮喘、支气管炎的病人一定要注意预防感冒。

## 秋冻的禁忌人群有哪些?

秋冻并不是所有人群都适合。以下五类人不能秋冻:

一、心脑血管病人:凡是患有心脑血管疾病的老人,在深秋季节不但不应该秋冻,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。

二、哮喘、支气管炎病人:对于一些有慢性支气管炎的老年人,本身气道的防御功能较差,着凉时身体的抵抗力大大下降,被病菌病毒入侵后易引起感冒、咳嗽,还会引起扁桃腺炎和肺炎。哮喘病人对季节气温、湿度的变化极为敏感、抵抗力

三、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,特别是冷空气骤袭了胃肠,如果防护不当,就会使旧病复发。

四、老寒腿病人:老寒腿患者在受寒时会使症状加重。得了老寒腿病的老人,从秋季开始就应该注意腿部保暖。

五、体寒的女性患者:对于一些本身素体寒冷的女性朋友,尤其是一到冬季就手脚冰凉、小腹寒冷的女性,秋季务必要注意自己脚踝、腹部、腰部等部位的保暖,避免加重体寒,甚至造成宫寒、月经不调等疾病的侵扰。

吴义春

## 秋冻的原则是什么?

一、“秋冻”,不意味着要挨冻 从中医角度讲,“秋冻”有两层含义,第一层含义是“秋不

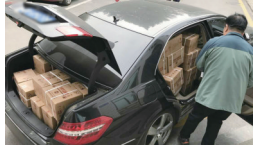
狂欢双11 赶快下订单! 茅台镇生态原浆酒厂家直供,没有中间环节,砍掉中间商层层加价,从工厂直接到消费者手中,真正让利于民,现场免费品尝,满意再兑换。

常德人注意啦!到常德日报传媒集团一楼大厅

# 工厂直供 百元兑换一箱茅台镇生态原浆酒 6瓶

温馨提示:单张100元钞票上号码6位数字相同的号码可换2箱(如:23111111、89222222---999999);  
单张100元钞票上号码8位数字相同的号码可换8箱(如:11111111、22222222---99999999)

## 没有大动作 怎敢惊动常德人



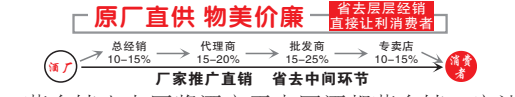
贵州茅台镇“52度生态原浆酒现场百元品鉴兑换活动”隆重登陆常德,咨询热线络绎不绝,兑换现场人气火爆。厂家温馨提示,我们只为推广,您可尽得实惠,机不可失,时不再来。凡想参加品鉴兑换活动的常德人,赶紧找任意位置有三位同号、连号或四位对子号的百元钞,如:111、555、123、987、678、AABB、7788……凭该类型百元钞,在现场一张可兑换价值1728元的“茅台镇生态原浆酒”一箱!(52度浓香型、500ml/瓶x6瓶)。



100元 = 6瓶茅台镇生态原浆酒 288元 x 6瓶 = 1728元

茅台镇生态原浆酒大兑换 全城搜寻豹子号、顺子号、双胞胎号百元钞……

常德的酒友有口福了,喝酒收藏两全其美,超值!  
100元换购1箱6瓶茅台镇生态原浆酒



茅台镇生态原浆酒产于中国酒都茅台镇。窖池中丰富的微生物和香味物质,使得酒体丰满浓香,各味协调。2次投料,9次蒸馏,8次加曲发酵,7次取酒之工艺,长期窖藏,制成了52度浓香型高档粮酒,具有酒体醇厚、空杯留香等特点。茅台镇生态原浆酒浓香四溢,包装大气上档次。特别适合:自饮小酌、孝敬长辈、探亲访友、宴请客户、礼尚往来、家宴喜宴、朋友聚会。

EXX6740(1) 100	EXX633(3) 275	EXX6112(7) 5	EXX623(3) 373	EXX686(7) 89	EXX68(7) 89
----------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------

火热兑换中 早9点到晚6点

兑换地址:常德日报传媒集团一楼大厅(常德柳叶大道1089号)  
乘车路线:H1、H16到柳叶大道下,51路、H15、16路、38路到常德日报社下

咨询电话:183 9737 9753  
温馨提醒:本次活动点仅限上述地址,保障酒水质量;若参加其他购买地点活动,产生质量问题,与我方活动无关。