

# 秋意渐浓 这份“秋冻”指南请查收

转眼间十月过半,俗话说“一场秋雨一场寒”,秋雨过后,气温逐渐下降,人们已经感受到了浓浓的凉意,许多朋友认为此时正是“秋冻”的大好时节,部分“热衷”于“秋冻”的朋友即使在气温较低的早晨和晚上,也穿得非常单薄,甚至在冷空气来临时,他们也仍然坚守着“秋冻”的“戒律”,结果常常受到感冒等呼吸道疾病的“青睐”。我们不能把“秋冻”简单地理解为“遇冷不穿衣”,应根据“三因制宜”的原则科学地进行。

## A

## 讲究对时间 十月下旬要加衣

所谓“秋冻”,是指随着秋季的到来,气温逐渐降低,人们应该逐渐增加衣服,不要猛然增添大量衣服,有意识地让身体冻一冻。“秋冻”一是可以提高人体的肌肉关节活动能力,促进血液循环;二是能提高人体的御寒能力,以达到强身健体少生病的目的。但“秋冻”也要有个度,小心冻出一身病!

科学“秋冻”首先要看天时。仲秋气温开始下降,虽凉却不甚寒,恰是“秋冻”的较佳时期,尤其是青壮年,穿衣要有所控制,有意识地让身体冻一冻。到十月中下旬,即晚秋时节,气温迅速下降,早晚温差大,特别是秋冬交接之时,常有强冷空气侵袭,以致气温骤降,此时如不及时增衣保暖,一味追求“秋冻”,不但达不到强身健体的目的,反而会使感冒和其他呼吸道疾病不清自来。

近日,街上不少人都穿起了秋装御寒,85岁的林爹爹依旧穿着夏天的短袖。爹爹患有冠心病、高血压,家人劝他增添衣物,他不以为然,坚持“春捂秋冻,不生杂病”,谁说都不听。“冻”了两天后,头晕心慌,连床都起不来。儿子听说后,赶紧把父亲就近送到了武汉市东湖医院。医生检查发现,爹爹血压居高不下,心脏严重缺血,必须立即住院治疗。

该院老年保健中心主任医师伍芳解释,气温下降后,人体为了抵抗低温,会将血液从皮下血管输送到身体各部位来存贮能量,导致外周毛细血管收缩,血液循环阻力加大升高血压,使原本就有病变的心脏缺血缺氧加重。这时候再受冻着凉,心脑血管更加缺血,极易出现脑梗、心梗和心律失常等严重的心脑血管意外。

在“秋冻”的过程中,一定要把握渐进和适度两个原则。人的体温一般在37℃左右,体温太高或太低,都会对健康产生不利影响。

另外,天气从热到冷是个渐变的过程,有的人一到秋天就赶紧穿上许多衣服,甚至冷一点儿就穿上棉衣,这种做法也欠妥。因为过早地穿上棉衣,会使身体缺失对冷空气的逐渐适应过程,导致抗寒能力降低,从而使身体在低温环境下的主动调节功能降低。

等到了数九寒冬的时候,鼻子和气管一旦受到冷空气侵袭,就会过度收缩,使血流量减少,引起抗菌能力减弱,躲在鼻子或气管里的病菌趁机活动,引起咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、发烧,使人伤风感冒。所以,衣物要慢慢地添加。

另外,秋天添加衣物要特别注意一早一晚的时刻。

早,气温比较寒冷,早起晨练的人们要添加衣物,注意保暖。运动锻炼时不宜“动”得大汗淋漓,只要身体微热即可,否则凉气会通过表皮扩张人侵肌体。

晚,当太阳下山后,你会感觉到温度急剧下降,劳动一天后身体又略显疲惫,正是外邪入侵的时候,一定要保暖。

## B

## 因人而异 不同群体区别对待

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病。”很多人都觉得应该“冻一冻”,反而能提高自身免疫力。这个说法真的适合每一个人吗?我国幅员辽阔,南北方气候差异较大。当北方的秋天帽子围巾手套都配备齐全的时候,也许在南方的海滩上嬉戏的人们还穿着背心裤衩。一般南方秋凉来得比较晚,昼夜温差变化不是很大,甚至入冬仍不甚寒冷,因此不必过早、过快地添加衣物,可适当延长“秋冻”的时间;而北方秋凉来得比较早,昼夜温差变化大,早晚气温较低时应及时增添衣物,以防着凉。

东南大学附属中大医院心血管内科陈龙副主任医师表示,适当“冻一冻”,有益身体健康,但是以下四类人群不适合“秋冻”。

**心脑血管疾病** 合并心脑血管疾病的患者不宜“秋冻”。气温降低往往会直接引起外周血管的收缩,管腔狭窄血管痉挛,大大增加心绞痛、心肌梗死发生的风险;而周围血管阻力的增加往往会带来血压的明显波动,不仅使得血压控制更为困难,同时也增加了心脏的负担,严重者还会增加血管脆性,导致出血性脑卒中的发生,甚至危及生命。

**慢性支气管炎** 慢性支气管炎患者不宜“秋冻”。一方面,秋冬时节草枯叶落,空气中的过敏源较往常大大增加,加上刺激性的烟雾粉尘等,均是诱发慢性支气管炎发作进展的重要因素;另一方面,这类



患者本身多合并有呼吸道慢性炎症,对气温和湿度的变化更为敏感,“秋冻”不仅不能提高机体的耐寒能力,还可能诱发支气管炎症状的发作,增加呼吸道感染的概率。

**糖尿病** 糖尿病患者不宜“秋冻”。糖尿病患者常常合并有周围血管神经的病变。冷空气的刺激往往会加重外周血管的收缩,引起血管痉挛。在这类患者中,肢体远端灌注的进一步减少则会加重微循环障碍,从而导致糖尿病患者远端组织的坏死、糖尿病足的发生。遇到这类情况,需要及时就医,以免出现截趾等更为严重的后果。

**胃肠疾病** 合并有胃肠疾病的患者也不宜“秋冻”。秋天也是胃肠疾病的多发季节,且深秋时节,气温变化无常,肠胃对寒冷的刺激

非常敏感。冷空气的侵犯,可以直接引起胃肠发生痉挛性收缩,引起多种消化不良反应;同时,冷空气的刺激使血液中的组胺增多,胃酸分泌亢进,容易导致消化性溃疡的发生,严重者甚至引起胃出血、胃穿孔等并发症。

因此,“秋冻”要做到因人而异。适当的“秋冻”本质上是一种耐寒训练,科学有度的“秋冻”能够强身健体。对健康人群而言,在日照温度20℃以上的环境下,人们可以适当减少添衣。但如果出现气温骤降或是进入初冬季节之后,则需要注意,尤其是合并有心脑血管病、慢性支气管炎、糖尿病、胃肠疾病的患者,更不可盲目“秋冻”。天气转凉,防寒保暖才是正确的选择。

## C

## 四个部位 “冻”不得

秋天来了慢慢添衣,可是有些人一味奉行“秋冻”,不考虑身体部位的承受能力也是不科学的。第三军医大学新桥医院中医科晋献春教授提醒,“秋冻”十分有讲究,身体的颈部、腹部、关节、脚非常脆弱,这四个部位不要被“冻”到,否则没“冻”出健康的体魄,反而让病邪乘虚而入,落下病患,或者让旧病复发。

“秋冻”冻得正确才健康。脖子“秋冻”易感冒。秋季,风很容易吹到后脑勺和脖子。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;向上则会致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

肚脐“秋冻”易致腹泻。爱美女性经常不注意肚脐的保暖。秋季温差大,虽然有时白天不觉得什么,但是到了夜间,寒凉之气容易通过肚脐侵袭到人体内部,首先被刺激的就是腹部,容易引发寒性腹泻。

膝部“秋冻”易生炎症。女孩在这个季节总喜欢穿短裤、短裙配长靴,专家表示,这种装扮往往会把膝关节露在外面,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”,脚部若受冻,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,脚部受冻,可反射性地引起相关部位的毛细血管收缩。患有心血管病的人,包括足底在内的双脚要时时保暖。



【七嘴八舌】

## 秋裤到底该不该穿?

每当家里老人催着穿秋裤的时候,总有人会搬出一句“春捂秋冻,不生杂病”来搪塞,认为秋天就应该多冻一冻。“秋冻”和穿秋裤似乎总是一对关联话题,关于穿不穿秋裤的“大讨论”,近几年一直不绝于耳,无论是“秋裤党”还是“拒绝秋裤党”都有着自己的“科学道理”。

### “肉长多了,耐寒”

人物:苏琴女 32岁  
地域:黑龙江  
不穿秋裤史:13年

“要说冷,我老家那边比北京夸张多了,冬天出门要裹得里三层外三层的,像熊一样。”出生在哈尔滨的苏琴说。

没来北京上大学之前,每年冬天,秋裤、绒裤都是苏琴的“生存必需品”,不穿秋裤出门简直是灾难。

“相比之下,北京的冬天‘友善’多了。”她回忆

说,刚来北京上学时自己还穿了一阵子秋裤,但是后来她发现即便不穿秋裤也没有那么冷。

“不知道是不是全球变暖的原因,现在北京的冬天好像越来越暖和了,我这些年连长款羽绒服都没有再买过,也或者是我自己肉长多了,耐寒?”苏琴调侃说。

### “体质好了就不怕冷”

人物:小柯女 27岁  
地域:江苏  
不穿秋裤史:2年

“人生中的前25年,我都是‘秋裤党’。”27岁的小柯说。

小柯老家在南京,据她回忆,那里的冬天也不暖和,所以,以前一入冬,她都会乖乖穿上秋裤,上大学来了北京也还是保留了这个习惯。

“真正开始不穿秋裤是从两年前开始,和我健身有关系,体质好了就不怕冷。”小柯说,两年前因为想减肥,她开始坚持健

身、长跑,刚开始只在跑步时穿单裤,但慢慢地,连日常上下班也不穿秋裤了。

“一开始是不习惯的,但是慢慢地,身体也会适应这个温度,不会感觉那么冷,能接受了。”小柯认为,自己现在之所以不怕冷,是和自己体质增强有关系,而寒冷的刺激对于身体也有益处。

“我现在一般穿一条普通的牛仔裤就可以出门了,平时也不太感冒。”小柯说。

### “老头儿老太太才穿秋裤”

人物:阳阳女 30岁  
地域:北京  
不穿秋裤史:11年

“我从2006年上大学时就不穿秋裤了。为什么?因为我得它土!老头老太太才穿秋裤呢。”北京人阳阳已经有11个冬天没有穿过秋裤,在她眼里不穿秋裤很“潮”。

阳阳回忆说,上大学之前,自己都是被父母强迫穿秋裤的,后来开始住校,父母没办法监督她,她终于如愿脱下了秋裤,并且还把这个习惯“传染”给

了周围人。“当年我们宿舍8个女生,第一学期的冬天,还有人穿毛裤。一开始大家都觉得我不穿秋裤不可思议,但是后来她们也都被我影响了,后来有一半人都不穿秋裤了。”

“有人说穿秋裤容易得老寒腿,我觉得也不是绝对的吧?反正我现在没什么感觉,况且离变老还早着呢。”阳阳说。

### “习惯成自然”

人物:老黄男 36岁  
地域:北京  
不穿秋裤史:记不清了

36岁的老黄已经回忆不起自己是从什么时候把秋裤脱掉了的。高中毕业后,老黄去了加拿大读书,在国外生活了十几年,也是从那时起他不再穿秋裤。

“刚到国外的话还带着毛裤,但是很快就发现连秋裤也用不上了。”老黄说,在加拿大,虽然冬天很冷,但和自己同龄的年轻人基本不穿秋裤,只有

老年人会穿。“外国人穿秋裤,一方面是生活习惯和体质有差异,另一方面是因为那边普遍供暖很好,在室内大家几乎穿短袖就可以,出门也开车,真正在外面暴露的时间很短,穿秋裤比较鸡肋。”老黄分析说。

这几年,老黄回到北京生活,但他依然不肯穿上秋裤,按照他的说法是“习惯成自然”。

本版文字综合新华网、中国新闻网、重庆时报、搜狐健康等媒体报道

问水向前·行者无疆 鹭景、湖景、港景

欢迎订阅

2021年

中国水运报+数字报

邮发代码:37-45,全国各地邮局均可办理订阅手续。

全年订价:300元/份(含数字报)

《中国水运》杂志

邮发代码:38-467,全国各地邮局均可办理订阅手续。

全年订价:240元/份

新闻热线:027-82767110 发行热线:027-82767441 广告热线:027-82833979 公告声明:027-82830904 杂志热线:027-82767375