

# 降温啦! 这5个部位要捂好, 你做对了吗?



□本报记者 刘伟芳  
设计 李钊铭

说到今年福建的气候,可以用春夏“咻”冬来形容,秋天就那么一下就闪过了。尤其是立冬后,气温越发走低。

大家跟着本报健康大使,学习立冬后如何正确养生?

## 福建卫生报 健康大使



本期嘉宾  
**陈淑娇** 主任医师  
福建中医药大学附属第三人民医院中医健康管理中心

太难了,前两天我还在穿短袖,今天我就得换上毛衣了,这福建人立冬后该怎么过啊?



其实福建的冬季来得一般比较晚,立冬后往往不至于太冷。

大家不用着急大补,可从以下几个方面开始注意。



### 食补不如锻炼



立冬之后气温变化大,易感冒发烧,想要预防感冒,靠食补不如靠锻炼。平时应多运动来提高体质,还能起到促进血液循环的作用。

### 起居方面



很多生物都会在冬季休眠,人们也要遵守这样的变化规律,采取以“伏藏”为主的冬季养生方法。每天尽量早睡,不要熬夜,保证充足的睡眠时间,有利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。

### 多补充维生素



血脂高、便秘的情况,应多补充维生素,使肠胃通畅,血液黏稠也会得到改善,同时对感冒的预防也有一定作用。

### 心血管疾病患者更需注意



中老年人立冬后应注意身体缺水情况,及时补充水分。

特别是心血管疾病的患者平时缺乏劳动,出汗少、晚上睡觉容易心梗甚至脑中风,



平时应多吃蔬菜水果、晚上睡前喝一杯水,并在床头放一杯水,以防半夜醒来嘴巴太干。



除了这些,我还需要注意其他的吗?

立冬后,你还要注意捂好5个部位



### 头颈部

头颈部分布着丰富的神经和毛细血管,凉风侵袭容易导致头颈部血管收缩,不利于脑部供血,还容易引起有肺部症状的感冒。

### 腹部

肚脐与人体十二经脉相连、五脏六腑相通,是心肾交通的“门户”。因此,腹部长时间受寒,容易导致胃痛、感冒、腹泻、宫寒、痛经等。

### 腰

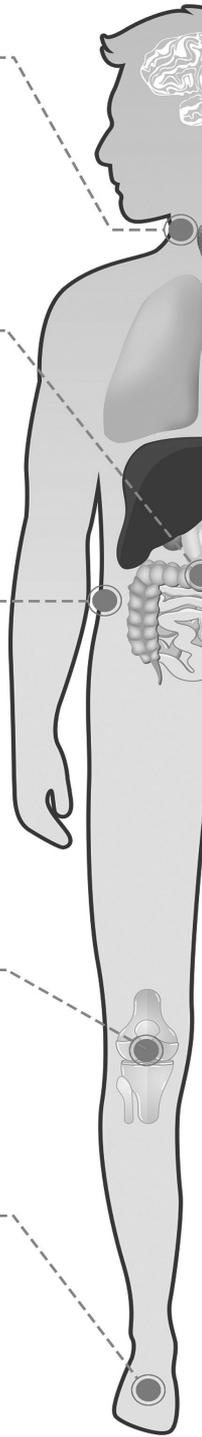
人们睡醒一般都会披件衣服,就是为了保护腰不受寒,天气转凉要特别注意护腰,别背对电风扇猛吹,有需要的人可以戴个护腰。很多女性平时就有手脚冰凉的问题,在秋季更需要注意防冻。

### 关节

女性爱美,秋冬季下身一条丝袜出门的比比皆是。但关节其实最怕冻,年轻时贪凉爱美,膝盖关节老化得更快。

### 脚

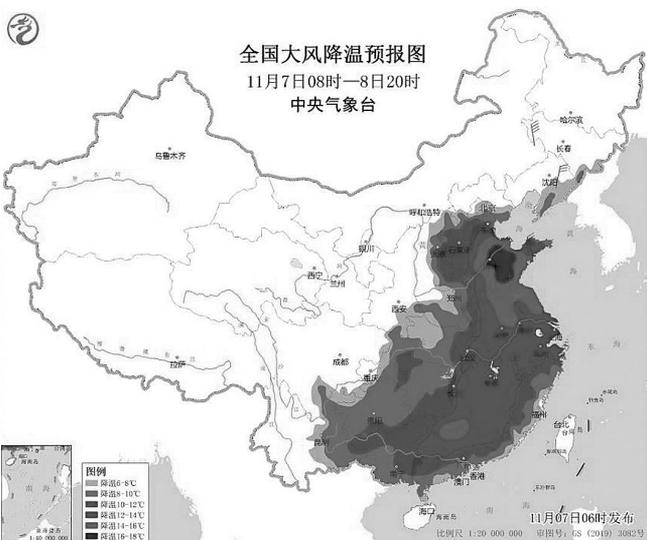
脚受寒会影响内脏功能,引起胃痛、腰腿痛、月经不调、阳痿等一系列疾病。降温后,应穿稍厚一点、宽松、舒适、吸汗的鞋袜,睡前可适当泡泡脚。



## 低温来啦

## 福建开启晴冷模式

全国大风降温预报图  
11月7日08时—8日20时  
中央气象台



记者从省气象局获悉,8日夜起福建转入晴冷天气,气温明显下降,受冷高压控制,全省晴到多云。

据预报,此次降温过程中,大部分县市最低气温过程降幅可达10℃~16℃,部分县市有霜或霜冻。

尽管每个人的健康

都可能受到低温的影响,但部分人群面临着更大的风险,最容易受影响的人群包括:

- 老年人
- 婴儿、儿童和青少年
- 患有慢性疾病或有生理或心理缺陷的人
- 正在服用某些药物或营养不良的人

## 寒冷相关症状和疾病

- 呼吸道:  
流鼻涕、气促、喘息、咳嗽
- 心血管:  
胸痛、心律不齐、气促
- 外周循环:  
手指脚趾变色、疼痛、麻木、发痒
- 骨骼肌:  
疼痛、僵硬、肿胀、活动受限、感觉异常、肌无力
- 皮肤病:  
发痒、皮疹、皮肤红肿

世界卫生组织  
驻华代表处

