

过度受凉易致病 医生提醒“秋冻”切忌硬扛

新华社银川9月13日电(记者邹欣媛)近期北方多地气温骤降,昼夜温差拉大,部分医院急诊接诊的心梗、肠胃不适等患者增多。医生提醒,“秋冻”关键在于适度,特殊人群切忌盲目挨冻,头颈、腹部、腰背、双脚等部位受凉容易诱发疾病,需做好保暖。

宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说,“秋冻”是指在秋季气温缓慢下降的过程中,适度的微凉刺激能够提升皮肤和呼吸道黏膜的防御能力,帮助身体平稳过冬。一般情况下,气温稳定在20摄氏度以上时可适当放慢添衣节奏,若气温持续低于15摄氏度,则需根据体感及时增加衣物。判断“冻”得是否合适,以“手脚温暖、背部微凉、无喷嚏寒战”为准,一旦出现手脚冰凉、起鸡皮疙瘩等情况,说明已经受凉,需立刻添衣。

近期气温骤降,部分医院急诊接诊的心脑血管等急症患者明显增加。冯珂说,特殊人群不适合“秋冻”,比如心脑血管疾病患者受寒冷刺激后,血管收缩易诱发心绞痛、心梗、脑梗;哮喘、慢阻肺等呼吸系统疾病患者接触冷空气后易出现气道痉挛;胃肠疾病、骨关节病患者受凉会导致旧病复发。此外,老人、儿童、孕产妇等体温调节能力较弱,也不宜“秋冻”,尤其是反复感冒的儿童、患病或病愈未满一周的人群,更要及时保暖。

头颈、腹部、腰背、双脚等部位需重点防护。医生建议,可以佩戴薄围巾、穿高领衣物保护后颈部,预防头颈疼痛;加穿薄背心保护腰背部;及时更换能包裹脚踝的鞋袜,睡前可用温水泡脚。日常穿衣遵循“上薄下厚”原则,优先做好下肢保暖。



新华社发 冯德光作

天天好彩

公益福彩
善行天下

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

福彩宗旨 扶老 助残 救孤 济困

茂名市福利彩票发行中心

开奖公告

快乐8 第2026246期

03 08 10 16 18 20 23

29 31 35 51 53 54 56

58 69 70 75 78 80

双色球 第2026106期

06 11 13 14 22 30

14

福彩3D 第2026246期

9 8 2

海龙阁
HAILONGGE

广东老字号
Guangdong Time-honored Brand

好食材·高品质
HAILONGGE MOONCAKES

海龙阁月饼

广东省重点农业龙头企业

销售地址: 茂名日报社名特优月饼销售中心(茂名市迎宾路156号) 订购热线: 19927392725

郑建

海龙阁月饼形象代言人

茂名专享

海龙阁月饼邮政EMS 全国免费任意寄
(辽宁、山东、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、吉林、黑龙江、西藏、新疆及港澳台等除外)