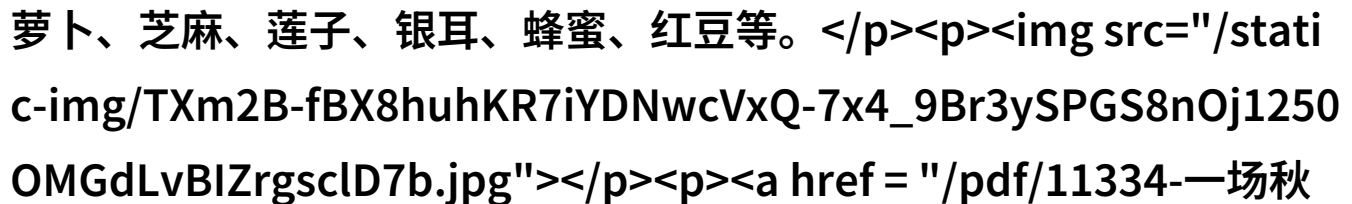


一场秋雨一场寒 天气变凉应该如何养生

<p> 俗话说得好，一场秋雨一场寒，随着北京近来几场秋雨，气温明显下降，早晚温差相对变大，给适应了炎热的人们带来了较大挑战。尤其是有关节痛和心脑血管疾病的人群更应该注意秋季的养生和保健。

隐患一：关节痛 关节炎病人的周围血管收缩和扩张时间比普通人要长，且收缩、扩张得不充分，因此在较冷环境中皮肤温度下降要比健康人慢，进入温暖环境时皮肤温度上升也较健康人慢。因此，关节炎病人在突然寒冷时，往往会发生关节痛。同时，寒冷还可使关节的滑液黏度增加，关节活动时也就增加了阻力。 专家建议：关节炎患者听到气象预报有突然降温或阴雨的消息，应及时做好保暖等预防工作，以减少关节疼痛的发生，户外活动要根据天气情况增减衣服。 注意保持居室温暖干燥。要多摄取蛋白质营养。鲜牛奶、大豆等食物都含有丰富的蛋白质，对预防关节炎，减小关节炎疼痛都具有辅助作用。老年人还可以进行适量的运动以增加肌肉力量，这样可以减轻关节的负担。比如散步、打太极拳、慢跑等，都是较好的活动方式。 隐患二：心脑血管疾病突发 秋雨绵绵，天气冷暖变化无常，气温降低时皮肤和皮下组织的血管收缩，外周血管的阻力增加，导致血压升高。有研究表明：气温每降低1℃，收缩压就会上升1.3毫米汞柱，舒张压会升高0.6毫米汞柱。而高血压是心脑血管疾病的罪魁祸首，很容易诱发脑出血和心绞痛发作，血压波动较大时又容易诱发脑梗死。 秋季往往温差较大，是呼吸道和消化道疾病的多发季节，呼吸道和消化道等部位的炎症反应与动脉粥样硬化斑块破裂有密切关系，常常会诱发冠心病、不稳定性心绞痛、急性心肌梗死或脑梗死。 专家建议：这个季节首先要加强耐寒锻炼，增强身体对寒冷气候的适应能力，以避免疾病的发生。日间着装不宜过厚，早晚外出注意保暖。室内要做到通风和保持一定的湿度，室温最好在22-28℃，湿度在50-60%左右，在保证充足睡眠的基础上做到早睡早起。其次，在饮食上要以“滋阴润肺”为主，另外还应“少辛多酸”。多食可以起到滋阴润肺养血的作用的食物，少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品。另

外，早晚喝杯水，每天吃1—2根香蕉。晨起一杯白开水可降低血液黏稠度，预防心脑血管事件的发生，香蕉可降压、润肠通大便并富含钾盐，可减少心脑血管疾病发作。每天要结合自己的身体状况锻炼30-60分钟。运动时不要穿得太厚，搞得大汗淋漓，也不要一热即脱，或者穿着汗透的衣服在冷风中逗留。慢跑、快走、做体操、打太极拳、登山、打乒乓球、打羽毛球等都是不错的运动方式，可根据身体条件选择适合的项目。运动后适当补充水分，同时多吃梨、西红柿、柑橘、葡萄、大枣、萝卜、芝麻、莲子、银耳、蜂蜜、红豆等。



[>下载本文pdf文件</p>](/pdf/11334-一场秋雨一场寒 天气变凉应该如何养生.pdf)