

秋风起,秋雨来,狂躁的夏天已经渐渐走远,秋来了。但不少爱美时尚女性仍把“露肩、露脐、露脚”坚持到底,由此引发的“难言之痛”、颈椎、腰椎、腹泻等胃肠道不适病人接二连三。春捂秋冻何为度?老话虽有道理,也要根据自己的实际情况出发。

## 春捂秋冻要有度 露三处易中风邪

### 露脚穿凉鞋易痛经

最近,大学生小晴被痛经缠上了,她向医生诉苦:“最近接二连三下雨,因为怕下雨麻烦,所以在实习途中还是每天赤脚穿凉鞋,结果经期一至就腹痛难忍。”与此同时,记者从不少医院妇科了解到,最近年轻女性就诊人数也较往日略有升高,而且大多因月经不调、经期提前或延后、痛经等前来就诊。

青岛市第九人民医院妇科专家介绍,俗话说,病从寒起,寒从

脚生。因此足部的保暖很重要,尤其是女性需要特别注意。秋季早晚温差大,而且又多雨,喜欢赤脚穿时尚凉鞋的女性极易因此受寒着凉,导致子宫、下腹部血液循环不畅,造成经期提前或延迟,严重者还会因子宫肌痉挛、组织缺血而致痛经。

专家建议,即使在秋天多雨季节,最好也不要为贪图方便赤脚穿凉鞋。在室内空调房里,最好还要记得穿双薄丝袜。

### 露肩装易发颈椎病

“平时已经很注意保护颈椎了,而且每天还坚持适度颈部运动,但颈椎病还是发作!”连日被颈椎病困扰的宋小姐很委屈。最近,记者发现,前来医院骨科就诊的颈椎病、腰椎病发作的病人明显增多。其中有很大一部分就是入秋后依然穿露肩、露背吊带裙的女性。

海慈医院骨科专家指出,颈椎病的诱因很多,落枕、睡姿不当都可能会引发颈椎病。但对于宋

小姐这样的女性,引起颈椎病的原因和受凉有很大关系。秋季气温较凉,此时依然常穿吊带装、露背装的女性,颈背肌肉很容易因寒气侵入诱发颈椎病。

专家提醒,爱美女性秋凉后还应尽量少穿露肩、露背装,以免颈椎、腰椎受寒。如果一定要穿,不妨在外加件镂空的小外套,或者披条质地柔软的丝巾,既能够保护颈椎,又不失仪态。

### 露脐装虽亮眼 当心病从“脐”入

警钟:入秋以来,很多爱美女性仍穿露脐,导致肚脐受凉,出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道疾病。

肚脐是胎儿脱离母体后,被剪断的一小部分脐带经过一段时间后脱落,形成“疤痕”,虽然肚脐已不能发挥实际的生理作用,但它通人体内外,是保健要穴,中医称之为“神阙”或“脐中”穴,它既是治疗某些疾病的重要穴位,也是人体对外界抵抗力最薄弱的部

位,是某些病毒侵入肌体的“门户”。

因此,在着露脐装时应注意对脐部的养护。

首先要注意脐部的卫生,要常清洗积于此的汗液。其次就是要注意防“风”,早、晚天气较凉爽,或者阴雨天气温较低时最好不要穿过露的服装,电扇、空调的凉风不要正对着脐部猛吹,穿露脐装骑摩托车或自行车时车速不宜太快等,以防病从“脐”入。

### 紧身牛仔裤秋天要少穿

入秋后,妇科炎症的患者多了起来,其中以霉菌性阴道炎居多。霉菌是一种真菌,一般性的消毒剂很难将它彻底杀灭,汗液中的一些有机物对霉菌来说是有很好的“粮食”。入秋后,很多女性喜欢穿紧身内裤和牛仔裤,这样便在特殊部位营造了一个高温潮湿的小气候,便于霉菌大量

繁殖。有些患者明明知道自己患了霉菌性阴道炎,却不去医院做系统、规范的诊疗,凭经验自行用药,这对自身健康极为不利,因为自行用药比较盲目,缺乏针对性和持久性,患者常常是“见好就收”,易致病情反复,不能断根。

专家分析说,治疗霉菌性阴道炎并不难,在明确诊断后,对身体病灶部位的致病菌进行药敏感试验,选择对症高效的药物治疗,并利用微波光谱产生的热效应杀灭炎性物质,再用中药方剂离子雾化和深部灌注,将药物作用于患处,在消除炎症的同时进行巩固性治疗,确保病情不易复发。



“春捂秋冻”是一种养生方法。“秋冻”是秋天不要急着添厚衣,有意识进行耐寒锻炼,以提高肌体对寒冷的适应力。但是“秋冻”也不是冻得瑟瑟发抖,要想“冻”出健康,这里还大有学问。

初秋暑热未消,气温仍高,显然“冻冻”无妨。仲秋气温下降,虽凉却不甚寒,是“秋冻”的较佳时期,尤其青壮年,穿衣要有所控制,以免身热汗出,伤阴耗气。晚秋早晚温差增加,特别是秋冬交接,常有强冷空气侵袭,此时若再一味强求“秋冻”,就会适得其反。

### 老少要慎“冻”

就人体而言,儿童为稚阴稚阳之体,正处在生长发育阶段,自身调节能力较差,遇到寒冷刺激,身体会很快发生不良反应,诱发急性支气管炎、

肺炎等疾病。人到老年,阴阳俱衰,全身抵抗力下降,御寒能力减弱,寒冷刺激可导致支气管和血管痉挛收缩,不但易致慢性支气管炎、支气管哮喘

旧病复发,甚至有些冠心病患者出现心绞痛、心肌梗塞,高血压病人发生中风。所以,小儿及老年人“秋冻”当慎之又慎!

### 病人不能“冻”

尤其是糖尿病患者,心脑血管病患者,慢性肾脏病人,胃及十二指肠溃疡患者,呼吸系统疾病

患者以及风湿、类风湿疾病患者,是绝对不适合“秋冻”的。另外,在饱餐之后,上午9点之前,

都不适合到户外活动,这样能有效避免心脑血管疾病的急性发作。

### 这些部位不能“冻”

**肚脐:**从养生角度看,肚脐是万万不能在天气转凉时受寒的。因为肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激特别敏感,容易被寒邪侵袭。肚脐一旦受凉,腹痛腹泻在所难免。长期受凉,泌尿系统疾病也容易找上门来。腹部长时间受寒,容易导致宫寒、痛经等,甚至不孕。

**头:**“白露”之后外出最好戴帽子,洗头时用比平时热一点的水,在额头上渗出汗水时不能见风。这是因为头作为人体“诸阳之汇”,是全身阳气最旺盛的部位之一。这个地方如果受寒,体内阳气会散失大部。心脑血管病人、四肢不温的人,易感风寒的人,尤其要警惕。

**脚:**人们应该穿稍厚一点,宽松、舒适、吸汗的鞋袜。尤其是早晨晚上在小区散步时,不可以像平时那样穿一双舒适的拖鞋了事。如果在室外淋了雨,务必在回家之后用热水泡泡脚。脚部分布着人体6条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等疾病。

**关节:**关节受凉会导致关节周围血液循环变差,由于关节局部毛细血管和组织发生了变化产生炎性物质,使神经末梢受压迫而产生酸痛感或患上关节炎。

