

# “秋冻”因人而异

“ 近期天气进一步转凉,寒意也明显加重,但有人坚持按“春捂秋冻”的说法,认为不必太早添加保暖衣物。太和医院西苑院区老年科主任乐文随提醒,合适的穿着对养生防病也很重要,特别是体弱、阳气不足的人群更莫盲目“秋冻”。

■记者 韩玉砚 特约记者 方金柱

## 几类人不能“秋冻”

除了体质较弱的孩子和老人,乐文随提醒,一些特殊人群要根据自身的身体状况,不宜盲目进行“秋冻”,尤其是以下人群不宜“秋冻”。

心血管疾病患者不宜“秋冻”。中医认为,心主血脉,心系疾病多与机体内的津、血运行不畅相关。由于津、血得温则行,得寒则凝,因此津、血的运行状态受外界温度影响很大。如果气血凝滞,血脉挛缩,心脉失养,就会引发血压的波动及缺血性心血管疾病的发生。所以对于心血管病患者,尤其是老年患者,不应“秋冻”。

胃肠病患者不宜“秋冻”。中医认为,胃是多气多血之腑,寒则收引,受凉后气血运行不畅,则会多症并发,或吐或泄,或胀或痛。如消化性溃疡患者多呈周期性发作,尤其十二指肠溃疡患者更为突出。所以若遇气温骤降,还是应及时添加衣物,不能过分“秋冻”。

慢性肺病患者不能“秋冻”。对于有慢性肺病的患者,切不可“秋冻”。这类病人,体质较虚弱,寒邪易乘虚而入,就会造成气管、支气管痉挛,从而诱发气管炎、支气管炎、支气管哮喘的发作或加重。

除此之外,关节病患者也不宜“秋冻”。因为温度过低易引起关节部位的疼痛,尤其是有受凉受寒病史的患者更应注意。



## 盲目“秋冻”,六旬老人哮喘发作

“春捂秋冻”这个健身强体的经验,很多人都听说过,也有不少人为之付诸行动,但如果“捂”过了头或“冻”过了头,就会适得其反,给身体带来损害。

这不,立秋以来,家住黄龙镇的六旬老人刘女士,为了让体质较弱的身体得到锻炼,每天一直身着单薄长袖衬衫,结果“冻”出了毛病。

前几天,刘女士出现咳嗽并

伴有气喘,起初她并没太在意,只是到药店买点止咳糖浆服用,但效果不佳。近日,孩子看到她咳嗽、气喘不断加重,这才急忙带她到医院看病。

乐文随看到老人衣着单薄,问为什么不增添衣物保暖?刘女士就把自己的想法说了出来。医生在对其进行仔细检查后,诊断其为支气管哮喘病,随即为其进行对症治疗。

乐文随称,体质较弱的老人、儿童并不适合“春捂秋冻”。最近天气渐凉,如果不注意添加衣物,容易受凉,引发呼吸道感染。而呼吸道病毒感染则与呼吸道过敏性疾病的发病密切相关。

对于体质较弱的老人、儿童来说,在这个季节应注意采取必要的预防措施,如及时添加衣服,避免接触过敏原等,给身体健康设立一道“保护屏障”。

## “秋冻”有助于锻炼耐寒能力

乐文随指出,所谓“秋冻”,一方面是说秋季气温凉爽,有助于锻炼耐寒能力,在温度逐渐降低的环境中,经过一定的锻炼,能促进身体的新陈代谢,提高对低温的适应力,从而为即将到来的寒冷天气做好准备。

另一方面,中医认为,秋季天气干燥,宜养阴,如果穿

得太多,易伤阴生燥,对身体不利。

人们“秋冻”的初衷本来是为了提高对逐渐变冷环境的耐受性,但如果在气温逐渐降低的情况下,还穿着过于单薄的衣服,使身体难以承受,就会导致免疫功能下降,引发多种疾病。“适量地增减衣物,切忌过

少过冷,否则将会适得其反。”乐文随说。

乐文随介绍,老年人随着年龄的增加,全身抵抗力下降,御寒能力减弱,寒冷刺激会导致血管痉挛收缩,易发生心绞痛、心肌梗死,高血压病人还可能发生中风。所以,小儿和老人在“秋冻”问题上应慎之又慎。

## 十堰市茅箭区疾病预防控制中心建设项目环境影响评价公示

一、项目情况:十堰市茅箭区疾病预防控制中心建设项目位于十堰市茅箭区丹江路30号,占地面积4004.4平方米,建筑面积3037.77平方米。本项目不设住院床位,不进行手术,不开展个人体检等检查项目,不提供吸毒人员检测和疾病治疗等服务,只对致病原等进行取样检测。

二、征求意见稿网络链接及查阅纸质报告书方式:任何单位或个人若对本环评有宝贵意见,可在即日起登录链接:<https://pan.baidu.com/s/1Y1kcqZbxo2GN5gZjQGqgUQ>(提取码:s6te)查阅本项目环境影响报告书(征求意见稿)。如需查阅纸质报告书,请前往湖北浩淼环境科技有限公司,地址:十堰市张湾区万达广场A

座23楼,电话:王工 0719-8692318,邮箱:540054917@qq.com。建设单位联系人:梁主任 13971919861。

三、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

四、意见表网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1TV6islepgOqx77PDMbxg>

pan.baidu.com/s/1TV6islepgOqx77PDMbxg

五、公众提出意见的方式和途径:对项目环保问题感兴趣或有意见、建议的公众可填写上述公众意见表或按上述联系方式反映给建设单位或环评编制单位。

六、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。

## 关于航空路-火箭路及浙江路跨火箭路立交桥施工交通管制的通告

因十堰市航空路-火箭路及浙江路跨火箭路立交桥施工需要,将对航空路跨茅塔河(许白路段)悬臂梁及航空路与机场大道连接处的道路进行占道打围施工。为确保施工顺利进行,根据《道路交通安全法》及《道路交通安全法实施条例》相关规定,现将有关事项通告如下:

一、施工时间:2020年9月26日至2021年5月28日。

二、施工路段:航空路与许白路(原亚一车身办公楼至武当功夫城段)、航空路与机场大道连接处。

三、交通管制措施:道路交通管制

期间,许白路段、航空路与机场大道连接处打围封闭,禁止机动车辆通行(施工车辆除外)。届时,途径施工路段的机动车、非机动车驾驶人及行人应服从交通警察及现场管理人员的指挥疏导,按照交通标志的指示通行。许白路车辆可分流至东益大道、龙门二路、和谐大道、龙门大道、吉林路绕行行驶。

四、违反本通告的,公安交通管理部门将按照《道路交通安全法》等有关法律法规予以处罚。

特此通告!

十堰市公安局  
2020年9月25日

## 关于重庆路施工临时交通管制的通告

因重庆路施工改造,将对重庆路惠泽公园1号至林荫大道二号线重庆路立交桥段单边封闭施工,为保证施工期间道路交通安全,根据《中华人民共和国道路交通安全法》及其实施条例等相关法律法规,现通告如下:

一、管制时间:2020年9月26日至2020年11月26日。

二、管制路段:重庆路惠泽公园1号至林荫大道二号线重庆路立交桥。

三、管制措施:施工期间该路段单边封闭,另一侧机动车双向通行。届时,途径施工路段的机动车,服从

交通警察和现场安全管理人员的指挥及疏导,按照交通标志提示牌的指示通行。请广大车主提前选择出行线路,尽量绕开施工路段。建议绕行的路线为:林荫大道二号线立交桥→凤凰路→北京南路;林荫二号线立交桥→天津路→柳林沟路(北京中路)。

四、违反本通告的,公安机关交通管理部门将按照《中华人民共和国道路交通安全法》等有关法律法规,予以处罚。

特此通告!

十堰市公安局  
2020年9月25日