



“春捂秋凍，不生雜病”是流傳已久的養生保健諺語。“秋凍”是說秋季到來之後，不要氣溫稍有下降就立即增衣，應有意識地讓身體適當“凍一凍”，以增強身體的御寒能力。用現代養生觀點來看，是耐寒鍛煉的一種體現。但是，秋季，特別是深秋時節氣溫變化大，風速、大氣壓都處於較大的波動狀態。這種多變的天氣會使人產生冷熱不均的感覺，不利于一些疾病的控制。對於一些慢性病患者和兒童及老年人，秋凍一定要適度，有些人不但不宜秋凍，還應注意秋季保暖。

腦血管疾病患者 人體受寒冷刺激後，常導致交

“秋凍”未必人人皆宜

感神經興奮，全身毛細血管收縮，血循環外周阻力加大，血壓升高，腦血管負荷加重，再加上“秋燥”常引起體內缺水，導致血液黏稠度增加，易引發腦出血或使腦血栓形成。所以患有腦血管疾病的老人不宜受凍。

心血管疾病患者 深秋時節的低溫和多風，常常是心臟病的誘發因素。這是因為人體要抵抗低溫就必須把血液從皮下血管送到身體內部保存能量，這就會導致血管收縮，血壓增高，心臟搏動加快，勢必加重心臟的負重，使原本就有病變的心臟缺血、缺氧加重。缺氧會使冠狀動脈加強收縮，這樣易造成附壁血栓或動脈硬化栓子脫落，從而阻塞冠狀血流，導致心肌梗死。因此患有心血管疾病的人不宜秋凍及長時間逆風行走。

呼吸系統疾病患者 患有支氣管炎、哮喘、肺心病等疾病的老人也不宜秋凍。寒冷會對人的氣道產生不良刺激，從而誘發氣管、支氣管或小氣道的痙攣，使得上述疾病復發或加重。

慢性胃病患者 深秋時節氣溫變化無常，胃腸道對寒冷刺激非常敏感，若身體不慎受到寒冷刺激後，血液中的組胺增多，胃酸分泌旺盛，胃腸易發生痙攣性收縮，原有胃病的人胃病會再次發作，甚至引起胃

出血、胃穿孔等嚴重併發癥。所以，秋涼時節，胃病患者應注意保暖，一旦有疾病復發的徵兆，應及時服藥治療。

關節炎患者 患有風濕、類風濕性關節炎的患者常反復出現腿部脹痛、沉重感，受寒後可使上述癥狀加重，出現關節疼痛，或伴有腫脹、行走不便。因此，關節炎患者從秋季開始就應注意腿部保暖，避免受寒後引起關節疼痛加重。

糖尿病患者 糖尿病常併發血管神經病變，表現為微循環障礙、手足麻木、疼痛，嚴重者可表現為壞疽。寒冷刺激不但會加重糖尿病，還可能加重微循環障礙，導致血管神經病變進一步加重。另外，身體調節功能較差的老年人也不宜進行秋凍。

此外，對秋凍的理解不應局限於天氣寒冷而不急于增衣保暖，還應加強體育鍛煉。要想增強機體的耐寒能力，最根本的就是加強鍛煉。就耐寒鍛煉而言，在身體狀況和生活環境允許的情況下，常年堅持洗冷水浴或游泳，是增強身體御寒能力行之有效的健身方式。此外，還可經常散步、跑步、打太極拳等，這些運動可以促進血液循環，提高機體的免疫力和新陳代謝能力，人體新陳代謝越旺盛，耐寒能力就越強。

服藥不當傷肝

提起肝病，很多人會想到乙肝、丙肝等病毒性肝病，但臨床上，我們也常遇到因服藥不當引起肝損傷的案例。最近，醫生就收治了一位因服中藥不當誘發亞急性肝衰竭的64歲女性患者。為了避免類似情況的發生，希望大家了解藥物對肝臟的影響。

藥物性肝損傷主要與兩個原因有關：一是某些藥物肝毒性較大，可直接損傷肝細胞，甚至引起其壞死；二是與患者體質有關，一些人服藥後出現代謝異常和過敏反應，稱為特異質性藥物性肝損傷。前者可以預測，在人群中有一定的比例；後者無法預測，大部分患者沒有任何不良反應，有些患者却出現嚴重的肝損傷。

嚴重的藥物性肝損傷可引起肝衰竭，造成肝細胞大面積壞死或嚴重損害，出現黃疸、凝血功能障礙、肝性腦病和腹水等癥狀，總體病死率高達50%以上。引起急性肝衰竭的主要原因是病毒性肝炎和藥物。而後者常被忽視，是傷肝的“隱性殺手”。

多數藥物遵醫囑按說明書服用時較為安全，不會出現明顯的肝損傷。但目前在臨床上，常見感冒藥、退燒藥和止痛藥的主要成分對乙酰氨基酚（撲熱息痛）服用過量引起的肝損傷較多，應引起重視。建議服藥前看清成分，不要重複使用。

此外，很多人誤以為中藥不傷肝，隨意服用，結果造成嚴重的肝損傷。近年來，中藥引起的肝損傷病例呈上升趨勢。何首烏等中藥有明確的肝毒性，應在醫生的指導下使用，中藥的炮制方法對毒性也有影響，不建議長期自行服中藥。

需要注意的是，藥物肝損傷多不會馬上有癥狀，要當心其“潛伏”。一般來說，用藥後5~90天內最容易出現肝損傷，個別患者在24小時之內，極個別患者超過90天才發生，甚至在停藥後才出現。在這段時間內，如果出現乏力、食欲下降、惡心、厭油、尿色深黃等癥狀，應該盡早到醫院就診。而有明確肝毒性的藥物，如抗結核藥，則從服藥開始就應定期檢查肝功能。肝臟有強大的再生能力，一旦出現亞急性肝衰竭，在渡過危險期後，患者的肝臟通過再生新的肝細胞，恢復到正常功能，從長期來講可以接近正常人的水平。

常運動能消炎



美國斯坦福大學醫學院遺傳性心律失常診所研究人員進行的一項新研究發現：經常鍛煉有助於老年女性避免患上危及生命的不規則心跳，即房顫。

研究人員歷時11年對8萬多名女性追蹤調查發現：與久坐不動的女性相比，身材保持較好的絕經後婦女患上房顫的風險低10%，每周6次、每次30分鐘快步走所獲得的保護效應最大。哪怕是每周兩次，每次30分鐘的快步走，也能讓患上房顫的風險至少降低6%。而不運動或很少運動的肥胖女性，患上房顫的風險會增加44%，如果經常運動，肥胖女性患上房顫的風險祇增加了17%。研究者認為，經常運動不僅能降低血壓，減輕體內的炎癥，還可以減緩人體因衰老、肥胖帶來的變化，進而降低心臟病和房顫。

吃香喝辣治感冒

美國西奈山醫院發布的一項研究指出，感冒時吃香喝辣能夠縮短病程。醫生表示，這種方法對於部分風寒感冒來說的確有一定功效，而且最好在感冒初期，如果癥狀已經很明顯或是其他類型感冒，則並不一定有效，甚至容易加重癥狀。

美國西奈山醫院的這項研究認為，感冒時伴隨呼吸道發炎現象，產生一些病毒、細菌、壞死細胞等廢物，痰液與鼻涕可以幫助清除呼吸道中的這些廢物。而香辣食物可以刺激呼吸道分泌物增加，幫助排出異物。從這個道理上來講，吃香喝辣可以減輕感冒癥狀。

專家指出，辛辣食物屬辛溫類，有解表發汗的作用，的確可以運用於輔助治療感冒。但這種方法並不適用於所有感冒，一般祇對風寒感冒有一定效果。如果

是風寒感冒，初期癥狀不是很明顯的時候，吃香喝辣可以促進鼻涕眼淚甚至痰液更快排出體外。但如果是風熱或暑濕感冒，已經出現發熱、咽喉疼痛，甚至扁桃體發炎的癥狀，吃香喝辣反而會加重病情。

此外，吃香辣食物還要考慮禁忌人群。專家指出，比如甲亢患者本身心率先就快，食用辛辣食物後會加速心率；痔瘡患者在辣椒素的刺激下癥狀會加重；紅眼病、角膜炎患者吃辣椒容易上火，從而加重病情。這部分人群不適合用吃香喝辣來治療感冒。

專家建議，感冒還需要對癥下藥，最重要的是做好預防工作，注意防寒祛熱。如果是風寒感冒，姜糖水或者葱白湯同樣可以達到發熱出汗的效果，而且刺激性不大，可以用來代替辛辣食物。

痣少易患皮膚癌

身上痣多會增大患惡性黑色素瘤的風險，但美國貝斯以色列女執事醫學院中心一項最新研究却發現，長痣少的人患上致命性黑色素瘤的風險可能會更高。

研究中，研究人員對281名黑色素瘤患者的醫療檔案進行了分析，其中89人身上的痣超過了50個，192人身上的痣不到50個。結果發現，身上長痣少的病人比痣多的病人，長出的黑色素瘤更厚實、更惡性，且在數年後更可能被診斷為皮膚癌。

該研究作者卡羅琳·金博士

表示，我們已經知道各種黑色素瘤在基因上並不完全一樣。在痣多和痣少兩組病人中，存在不同的路徑驅動着黑色素瘤的生長，導致了惡性程度的不同。另外，醫生們往往會告誡身上痣多的病人警惕黑色素瘤風險，他們因此更常接受皮膚檢查，也能盡早發現危險。

研究人員建議，即使身上痣少，也應該定期進行體檢，以防止疾病發生。接下來，還需要進一步的大規模研究，來證實該結論是否科學。

免疫力低下表現

我們都知道免疫力低下會讓健康出現問題，那麼大家知道什麼樣的人最容易免疫力低下嗎？你自己是這樣的人嗎？下面專家給大家介紹一下。

交際圈子太狹窄 友誼可以增強免疫力。一個人結交的朋友越少，身體越易生病，甚至壽命也大受影響。

平日欠下“睡眠債” 經常克扣睡眠時間會讓身體產生的免疫細胞數量銳減。每天睡7~8小時的人，每天祇睡4小時的人，血液裏的流感抗體祇有前者的50%。

凡事老往壞處想 當悲觀者積極看待生活中的不幸時，他們的身體狀況得到顯著改善。

有話憋在肚子裏 喜歡探討問題的夫妻，血壓、心率會降低，而和免疫相關的白細胞數量會升高，這和適度鍛煉的好處差不多。

頂着重壓過日子 人在喪偶後的一年內最容易生病，同樣，一份讓你內心不得安寧的工作也會對免疫力造成深遠的傷害。騎自行車遠行、參加瑜伽課程、自己學着做美食都是減壓的好辦法。

隨身物品不齊備 簽字時才發現自己的口袋裏沒有揣鋼筆，而朝別人借，或者用公共物品，却給病毒提供了傳播機會。

外出常以車代步 有車一族越來越多，大約25%的人已經丟掉了走路的好習慣。整天開車到處走的人比喜歡走路的人，生病的時間長2倍。每天進行30分鐘的

有氧運動(如快走)，免疫系統的工作效率更高。

過分依賴抗生素 一出現感冒癥狀，就服用抗生素祇會讓病毒產生抗藥性，導致更嚴重的感染。

不容易被逗笑 大笑能減少壓力荷爾蒙的分泌，增加免疫細胞的數量。午休時間看段搞笑視頻、分享朋友轉發的笑話或漫畫都是獲得快樂的方法。

朋友是個大烟鬼 僅僅自己戒烟還不够，二手烟對健康的影響毋須多言。

免疫力低下的癥狀表現：
經常感到疲勞 工作經常提不起勁，稍做一點事就感到累了，去醫院檢查也沒有發現什麼器質性病變，休息一段時間後，你的精力又緩解，可持續不了幾天，疲勞感又出現了。

感冒不斷 感冒成了你的家常便飯，天氣稍微變冷、變涼，來不及加衣服你就打噴嚏，而且感冒後要經歷好長一段時間才能治好。

傷口容易感染 身體哪個部位不小心被劃傷後，幾天之內傷口就會紅腫，甚至流膿，正常人很快就可以好，而你却因此要拖許久；或者你的某個部位，比如臀部長個又痛又癢的小癬子，過幾天頭上又長了。

腸胃易得病 在外面餐館吃了一個普通的菜，其他的人安然無恙，而你却上吐下瀉，這都是免疫力低的表現。

“好脂肪”利減肥



很多減肥者對脂肪避之猶恐不及，却不知道脂肪分“好脂肪”和“壞脂肪”，“好脂肪”有利減肥。

美國加州大學伯克利分校的研究人員最近造出學名為棕色脂肪的“好脂肪”，並將其植入老鼠體內。接受移植的老鼠與對照組老鼠吃同樣的高脂肪食物，結果前者體重增長是後者一半，血糖水平也較低。

研究牽頭人凱文·希利說：“這是一項可行性研究，結果非常令人鼓舞。”

“服老”是種智慧

近日，美國北卡羅來納大學研究員蒂莫西·普拉茨通過研究發現，有約23%的老人不能對自己的活動能力做出準確的判斷，12%的老人雖然嘴上說不需要幫助，但在實際行動中，需要一定的輔助措施。有的老人雖然聲稱自己可以通過助行器或者拐杖行走，但他們其中48%的人不是需要有人陪同，就是完全無法自己行走。聲稱自己可以在別人的攙扶下行走的老人中，24%的人即便有他人陪同也無法正常行走。

很多老人由于高估了自己的行動能力導致意外受傷而送入急診室，但仍無法對自己做出準確的判斷。參加研究的米爾斯研究員指出，在急診室接受緊急外傷治療的老人，覺得自己可以用輔助工具行走，其實他們需要的是卧床休息，如果他們一個人走回家，很有可能再次跌倒受傷。

專家認為，人的老化是人生必經的過程，也是一種自然現象。人到老年，精力肯定在減退，身體也在老化，這是誰都無法避免的。因此，老人們必須面對現實，正視自然規律。不用害怕自己出現衰老的現象，而是要樹立正確的觀念，努力去適應自己逐漸衰老的身體，並通過適當的調整來延緩衰老。

專家指出，老人服老是一種智慧，而不是認輸的行為，不要逞強，做一些力所不能及的事情。否則，會導致身體傷害，影響晚年生活質量。其實，“服老”的智慧就是教會老人面對現實，找到適合自己年齡段的生活方式，能讓老人活得更健康，達到長壽的目的。

對老人來說，散步是最理想、最方便的運動方式。現代醫學研究提示，健康的老人每天散步可遵循“355”原則，即每天散步30分鐘、每次5000米、每周5次。老人在外出散步時，一定要隨身攜帶“老人三寶”，即合腳的鞋子、小凳子和帽子。老人臥室宜靜宜簡，雜物不要太多，以免造成意外碰碰；家中的電話要通暢，可隨時與外界聯絡；浴室要鋪設防滑墊等設備，防意外跌倒。