



# 秋冬保健康 身體水噹噹



秋天是乍暖還寒季節，容易遭病毒入侵，尤其在低溫狀態下，更容易出現心血管毛病，因此，來到秋冬，要特別注重身體保健。

夏天熱歸熱，可是汗流得多，身體都很好，但一到秋冬季節，各種毛病就好像約定好一樣，紛紛來報到，特別在H1N1疫情拉警報的時候，更應注意氣候變化，不要給病毒可趁之機，同時也要避免上呼吸道感染、支氣管炎、肺炎、氣喘、過敏性鼻炎等呼吸道疾病。

尤其在冬天，氣候變化大，心臟病、高血壓等心血管疾病很容易惡化，這是由於在低溫之下，心臟周邊血管收縮，造成血管阻力及血壓上升，因而增加心臟負荷，提高腦溢血、心肌梗塞發作的機會。另外，氣溫下降還會引起心臟冠狀動脈收縮，若有動脈硬化問題，則易因刺激而縮緊，加劇心肌缺氧、心絞痛的症狀發生。部份銀髮族朋友還會伴隨著膝蓋、臀部下肢部位的疼痛。

## 秋冬保健3大招

由於台灣秋冬季節屬於濕冷氣候，對慢性病及呼吸氣管患者的健康非常不利，所以以下三個保健方法，幫助您安度秋冬。

### 1 注意保暖

保暖非常重要，尤其是心血管疾病患者最容易在清晨發病，所以習慣早起的銀髮族可以睡晚一點，讓身體暖和點時再起床，還要馬上穿上保暖衣物，避免冷熱溫差效應太大，造成一時的不舒服。睡覺時，最好穿長襪包住小腿肚，可以增進血液循環，還能避免抽筋情形。若要外出，最好要戴帽子、圍圍巾、帶手套，穿高領套頭衣服，做好保暖後再出門。

### 2 規律運動

天氣冷，血液循環會變差，每天規律做適度的運動30分鐘以上，會提高血流量，暖和身體。平時有晨起運動的人，在秋冬季節應延後到 7、8點以後，等溫度上升或太陽出來再出門，以免溫差過大引起身體不適。

### 3 均衡飲食

很多人喜歡秋冬進補，而且常吃火鍋、肥膩食物提高免疫力，但這類高熱量、高油脂及高鹽分飲食，卻是慢性病患者飲食的大忌，所以宜以均衡營養、增強抵抗力的的健康進補為原則，多吃蔬果，少吃油膩、精製食物，尤其吃火鍋時，不要過量，高湯的飲用，控制在一至兩碗的分量即可。