

气温无常的春天

我们应该如何应对“倒春寒”？

四月，既不都是花红柳绿，也不都是阳光明媚。有时它像小孩子的脸，容易多变，甚至寒凉潮湿还在时不时交替袭扰着人们，经常是白天阳光和煦，晚上却是寒气袭人。“倒春寒”来袭，各种身体问题频发，此时要更加注意保养。

调理骨关节问题 春天更重要

虽然春天天气越来越暖和，但早晚温差大，肌肉和皮下组织血液循环差，冷热反差会使得肌肉和血管收缩，导致关节疼痛。南方春天雨水多，湿气重，空气中的湿气可引起关节肿胀和疼痛。

一年之计在于春，养骨健骨也应该从春天开始。春季养骨要注意防寒保暖，尽量多“捂一捂”。要及时补充钙元素，帮助构建强健骨骼，保持日后骨骼健康；适量补充维生素D，多晒太阳，加强锻炼，活动筋骨；戒烟限酒，预防跌倒。



“倒春寒”之下 心脑血管问题频发

晚春的时候往往会有冷空气的突然降临，这种气温的不恒定对心血管问题人群来说是个严峻的考验。

老年人热平衡的能力较差，其循环系统很容易受到倒春寒的刺激。交感神经受寒冷刺激后，兴奋度增高，全身皮肤表层毛细血管收缩，使血流阻力增大，导致血压升高。由于许多老年人及

心脑血管问题人群不能适应这种变化，发生心脑血管问题概率增加。



肠道敏感期 护肠要讲究

春天，是万物复苏的季节，也是各种身体问题高发的季节，尤其是腹泻问题十分明显。拉肚子、胃胀不适……倒春寒到了，天气乍暖还寒，气温反复变化快，人体的免疫力和防御功能很容易下降，更有很多人换上失去温度的服装，肠道问题就多了很多。

春季如何调理肠道？

- 1、提升身体机能：可以采取适当的锻炼，来促进气血运行，改善肠胃蠕动缓慢、消化不良等问题，可以选择简单的室内运动。
- 2、要调整肠道菌群平衡：科学补充益生菌，可以调节肠道菌群平衡，减少肠胃功能紊乱引起的腹泻、腹胀等问题。



过山车似的天气变化 注意增强免疫力

中国天气官方发布提醒：最近多地天气“大跳水”，全国多地气温下降。应对这种“过山车”似的天气变化，中老年人尤其要当心，要加强健康防护，增强免疫力。

中医认为肺为娇脏，喜润恶燥、畏热畏寒，而“寒为阴邪”，会伤及肺的阳气，导致肺部问题的发生，因此，“倒春寒”之下，要特别注意呼吸系统问题的发生。

参考资料：

为什么骨关节炎容易在春天复发？做好这3点能保护关节！——家庭医生在线
关爱骨骼健康 远离骨质疏松——《南宁日报》

“倒春寒”来了，最容易倒下的是这批人，健康记好6招！——健康时报

为什么春季肠道问题高发，腹泻不断？——知乎

健康get✓ | 倒春寒来临，如何加强健康防护？——天津市第一中心医院

——以上内容仅用于知识科普，不用于产品宣传，请理性阅读