

为什么你比别人更怕冷？

每年天气一凉，总有一部分人提前入冬；别人刚刚穿上秋衣，怕冷的人已经裹上了羽绒服；别人还在喝温水，怕冷的人已经拿起了保温杯……

一、为什么有些人更怕冷？

人体各个系统的运行都是需要能量的。能量来自于食物的动力效应、基础代谢和活动。因此，人在健康状态下，饥饿时会比饱腹时怕冷，运动前会比运动后怕冷。

由于基础代谢率与肌肉含量、年龄等有关，大多数女性比男性怕冷，老年人比年轻人怕冷。

但如果近期内突然明显怕冷，就要引起注意。很多疾病，包括心血管、内分泌和神经系统的病变，都会让人感觉怕冷。

1. 甲状腺功能减退 甲状腺素是调节人体代谢的主要激素，而甲状腺功能减退正是由于甲状腺合成或分泌甲状腺素不足，或周围组织对甲状腺素反应不良引起的一种内分泌疾病。

甲状腺功能减退患者的机体代谢会减慢，出现怕冷症状。此外，患者还会伴有疲劳、嗜睡、体重增加、食欲低下、月经不调、皮肤粗糙等症状。

2. 快速减肥 脂肪是很好的防散热组织，快速减肥或做了抽脂手术后，会出现怕冷症状。此外，厌食症患者出现体重下降、怕冷的问题也很常见。

3. 贫血 贫血会出现乏力、怕冷、头昏、心慌气短、食欲减退等症状。贫血的种类很多，若有上述症状，要及时到医院进行血常规检查，明确贫血种类。

4. 血管病变 如下肢动脉硬化狭窄，

下肢血液循环会明显减少，导致肢体慢性缺血，出现患侧肢体乏力、腿脚怕冷、发麻抽筋等症状。

5. 外周神经病变 如糖尿病慢性并发症中常见的糖尿病外周神经病变，几乎可累及全身任何神经，其临床症状就有手指、脚趾及下肢的发冷、麻木、疼痛等。

6. 下丘脑病变 下丘脑是大脑皮质下植物神经和内分泌的最高中枢，是人体的体温控制中心，它的病变可引起机体内分泌功能紊乱，导致怕冷、脱发、肥胖等。

7. 药物副作用 如降压药β受体阻滞剂，常见的有心得安、美托洛尔、比索洛尔等，广泛用于心血管疾病的治疗，会引起中枢神经系统的副作用，如失眠、怕冷、性功能障碍等。

8. 局部损伤 烧伤患者由于皮肤损伤，局部排汗功能减弱或丧失，导致体温易受环境温度影响，从而易出现怕冷现象。

二、让你越来越冷的6个习惯

除了病理性因素，很多不良习惯也会让你比别人更怕冷。

1. 不爱运动 中医认为“静则阴生，动则阳生”。相关研究也证实，运动时肌肉收缩可产生更多热量，中低强度运动时身体产生的热量是安静时的3~5倍。

经常锻炼身体，可以促进血液循环，缓解怕冷症状。上下班快走、瑜伽、跳绳、原地跳跃等，都有助于强化体温调节能力。

2. 爱吃素 脂肪有助提升饱腹感，身体也会感觉更暖和。不少人吃肉太少，铁元素、蛋白质等营养素摄入不足，总会感

觉冷。

还有的人吃素后会控制主食的摄入，用果蔬代替，这样导致人体热量不足，更不耐寒。如果习惯吃素食，应适当增加主食比例。

3. 穿衣太紧 打底裤、打底袜等紧身衣物，容易导致身体末端血液循环不畅，出现手脚冰凉，甚至诱发冻疮。

当气温偏低时，应选择宽松、舒适的衣物。

4. 吃寒凉食物 秋冬季节喝凉水，容易导致身体阳气不足，出现畏寒、怕冷症状。应避免在秋冬季节吃寒凉食物，如西瓜、绿豆、鸭血等。

5. 疏于保暖 缺乏保暖意识，穿着过少，会使人体代谢变缓，更容易失去热量。相较而言，女性身材娇小，产生热量的肌肉群更少，代谢率更低，更易丧失热量。

6. 过度节食 食物摄入人体后，一般的能量会转化为热能，用于保持体温和供人体散热。吃得太少，身体能量跟不上，会使人体气血亏欠，导致四肢寒凉。

三、做5件事过一个温暖的冬天

俗话说“十病九寒”“百病寒为先”，保暖是整个冬天都应做到的事儿。建议怕冷的人，从以下几方面调养身体。

1. 睡前泡脚 坚持泡脚是缓解手足冰凉的有效方法，有助提升身体御寒能力。

晚上7—9点，用40℃左右的水，浸泡双脚15—20分钟（不宜超过20分钟），让水漫过脚踝，泡至身体微微出汗。泡完后立即擦干双脚，并穿上保暖袜子。

2. 护好身体6个部位 防寒是保护关

节、预防心血管意外事件的重要措施。护好头部、颈部、后背、双脚、肚脐、膝关节等部位，整个人就会暖和很多。

3. 以温开水为主要饮品 贪吃冰凉生冷食物，就相当于在体内开了个“大冷库”，长此以往，寒邪就会在体内安营扎寨。

一年四季都应以温开水为主要饮品，天冷时还应通过饮食祛寒，牛肉、羊肉、葱、姜、蒜、辣椒等食物都有助御寒。

4. 穿双厚底鞋 鞋是直接接触地面的，如果鞋底太薄，凉气自然会进入人体。应选择有一定厚度、最好包裹住脚踝的鞋，并垫上鞋垫。

脚容易出汗的人，可以随身备一双袜子，在出汗脚凉后及时换上。

晚上睡觉还可以穿上温暖、宽松的棉袜，避免夜间双脚受凉。

5. 晒晒后背 如果户外活动减少，最好在下午4—6点晒晒后背，每次晒半小时左右，边晒边拍打按摩，有助借助自然界阳气通经脉。

健康是一点点攒出来的，少喝一口冷饮，多加一件衣服，勤动一下身体，你也能成为人群中不怕冷的那一个。（内容区健康所提供，下期内容刊登《冬吃萝卜有讲究》）



南昌大学第一附属医院上饶籍专家团来区人民医院开展义诊

为进一步加强百姓健康意识，改善医疗服务质量和环境，12月19日（星期六）上午，南昌大学第一附属医院将携手广丰区人民医院开展“医路相伴 走遍红色热土（广丰站）—科技下基层大型免费义诊活动，届时由南昌大学第一附属医院心脏大血管科、神经内科、内分泌科、胸外科、肾内科、肿瘤科、心血管科、骨科、普外科、消化科、呼吸与危重症医学科、护理、检验等专科组成的众多上饶籍专家团将亲临现场，让广大市民无需奔波，在家门口就可以享受到省级专家的健康咨询服务。机会难得，赶紧来预约吧！

义诊时间和地点：

时间：2020年12月19日09:30—12:00

地点：广丰区人民医院③号大楼1楼

预约方式：

广丰区人民医院

现场预约：广丰区人民医院③号大楼11楼院办

电话预约：0793--2679380（徐）

新闻链接：

预约及就诊须知

1. 电话预约的患友请提前到区人民医院③号大楼11楼院办领取专家号；
2. 现场预约时间：12月17日—12月18日，工作日每天上午8:00—11:30时，下午1:30—5:00时；
3. 义诊当日须提前20分钟来院候诊，迟到预约失效，须临时重新排队；
4. 特殊原因不能前来就诊者，请提前半天通过电话取消预约，以便其他病人能获得义诊的机会；
5. 义诊当日请携带医保卡、身份证，请尽量提前预约，专家将按预约号诊疗；
6. 就诊时请携带曾做过的各种检查结果和就诊记录，义诊期间如果需要做检查或取药患者，请按照医院规定办理。

公 告

为进一步规范烟花爆竹经营销售市场，鼓励烟花爆竹生产企业加快关闭进程和合理转产，依据《烟花爆竹经营许可实施办法》第四条：“烟花爆竹经营单位的布点，应当按照保障安全、统一规划、合理布局、总量控制、适度竞争的原则审批”规定和广府办字【2017】53号《关于全面整治烟花爆竹批发零售经营的工作方案》文件要求，决定再筹建一家烟花爆竹经营公司（名称待定），具体条件：一是关闭退出后

原烟花爆竹生产企业有转产需求的；二是取得烟花爆竹第四轮行政许可的原生产企业；三是近5年内无安全生产事故的原烟花爆竹生产企业；四是安全管理能力强的原烟花爆竹生产企业。现予以公告，有意参与新烟花爆竹经营公司筹建的于12月31日下午5:00前向区应急管理局提交申请，逾期视为弃权。

上饶市广丰区人民政府
2020年12月14日

创建文明城市

公益广告

- 讲卫生，改陋习，讲文明，树新风。
- 诚信立身，诚信立家，诚信立业。
- 禁毒示范城市你我共建，平安幸福广丰你我共享。
- 努力创建国家卫生城市、全国文明城市。