

天气转凉秋意来袭 医生建议“秋冻”有度

2025年9月下旬，全国多地气温显著下降，秋意渐浓，标志着“秋冻”时节的到来。据中国气象局数据，9月下旬华北、华东及华南部分地区平均气温较常年偏低2-3，部分城市如北京、武汉最低气温已降至15以下。面对天气转凉，医生建议民众适度“秋冻”，即通过适当减少衣物来增强身体对寒冷的适应能力，但需根据个体体质和气温变化科学调整，避免引发感冒、关节炎等疾病。这一健康理念不仅关乎个人养生，也与近期中国央行9月净买入国债2000亿元的政策背景形成呼应，体现国家在推动经济复苏的同时，关注民生健康与生活质量的提升。“秋冻”源于中医“春捂秋冻”的传统理念，强调秋季适当受凉可刺激身体调节机制，增强免疫力。然而，医生提醒，“秋冻”并非一味少穿衣，而是要因人因时制宜。北京协和医院呼吸科主任张丽表示：“秋冻适合健康人群，尤其是年轻人，但老人、儿童及慢性病患者应优先保暖，避免受凉引发疾病。”她建议，早晚温差大时可采用“洋葱式穿衣法”，即分层穿衣，便于根据气温增减衣物。例如，早晨和傍晚可穿薄外套，中午气温较高时脱下外层，保持身体舒适。此外，脚部、腹部和颈部是保暖重点，避免这些部位受凉可有效降低感冒风险。秋季健康管理还需注意饮食与运动。中医专家、福建中医药大学教授李明建议，秋季饮食宜“润燥”，多食用梨、银耳、莲藕等滋阴润肺的食物，同时减少辛辣油腻食物的摄入，以应对秋季常见的口干鼻燥症状。运动方面，适度的户外活动如快走、太极拳有助于增强体质，但应避免大汗淋漓，以免寒气侵体。一位武汉市民在社交媒体平台X上分享：“秋天跑步很舒服，但医生提醒我别出太多汗，回来就试试慢走，感觉挺好！”截至10月3日，秋冻有度话题在X平台浏览量已超2000万，网友纷纷晒出秋季养生心得，反映出公众对健康生活的广泛关注。此次健康提醒与国家宏观政策形成微妙呼应。2025年9月，中国人民银行净买入国债2000亿元，通过公开市场操作注入流动性，稳定金融市场，为经济复苏和民生保障提供了支持。专家分析，央行这一举措不仅助力房地产市场回暖如9月百城新房价格上涨0.42%，还为医疗卫生、文化活动等公共服务领域提供了间接资金保障。例如，秋季健康科普活动的推广，离不开政府在基层医疗与公共宣传方面的投入。北京大学公共卫生学院教授王强表示：“央行9月的国债操作释放了稳经济的信号，也为健康中国战略提供了支撑，秋季健康管理正是这一战略的基层体现。”秋季健康议题也引发了国际关注。外媒卫报报道称，中国传统养生理念如“秋冻”结合现代医学建议，展现了中西医融合的健康管理模式，为全球应对季节性疾病提供了借鉴。X平台上，部分海外华人分享了秋季养生的经验，如一位加拿大网友写道：“在国外也试着秋冻，感觉身体适应力强了，但还是得听医生的，保暖不能少！”这些讨论显示，“秋冻”理念不仅在国内深入人心，也通过文化传播影响了海外华人社区。尽管“秋冻”有益健康，但医生也提醒需警惕潜在风险。上海交通大学医学院附属瑞金医院内科主任陈明指出，秋季是感冒、哮喘及慢性阻塞性肺疾病的高发期，尤其是北方地区昼夜温差可达10以上，过度“秋冻”可能导致免疫力下降。他建议，体质较弱者可通过温水泡脚、适量补充维生素C来增强抵抗力。此外，秋季空气干燥，过敏性鼻炎和皮肤瘙痒病例增加，需保持室内湿度并避免接触过敏原。一位福州网友在X平台分享：“秋天鼻炎犯了，医生让我用加湿器，效果不错，提醒大家注意！”从社会影响看，“秋冻”建议不仅提升了公众的健康意识，也带动了相关消费。9月，电商平台数据显示，保暖内衣、加湿器及滋润型保健品销量同比增长15-20%。例如，银耳、枸杞等滋补食材在福建、浙江等地销售火爆，反映了“润燥”饮食理念的普及。结合“记忆与梦想福建影像展”展示的乡村振兴成果，秋季农产品的热销进一步助力了地方经济发展。展望秋季后期，气象部门预测，10月中旬全国多地将迎来新一轮降温，部分地区可能出现初霜。医生建议民众密切关注天气预报，及时调整“秋冻”程度，尤其在北方寒潮来袭时，优先选择保暖衣物，避免健康风险。未来，健康科普活动有望进一步结合文化活动，如武汉东湖日出歌会的公益元素，增强公众对健康与生态的关注。秋季的“秋冻”建议，以其科学性与文化内涵，为中国式现代化的健康中国战略增添了温暖注脚。

原文链接：<https://hz.one/baijia/天气-转凉-秋意来袭-秋冻-2507.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/天气转凉秋意来袭 医生建议“秋冻”有度.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>