## 小伙自信扛冻坚持“秋冻” 早晚只穿短袖诱发脑出血

# 春捂秋冻，到底是“冻”到几度

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”。近日，南京市第一医院接诊一位33岁的小伙，他有5年高血压病史，还坚持“秋冻”，结果突发脑出血，被紧急送医。

秋季适当冻一冻确实能提升身体适应寒冷的能力。什么温度区间适合“秋冻”？哪些部位不能冻？记者邀请专家提示如何科学“秋冻”，提醒相关注意事项。

### 有基础病别盲目“秋冻”

记者了解到，这名33岁的小伙入院时左侧肢体偏瘫，意识状态下降，处于昏睡状态，血压很高。医疗团队一边紧急降血压，一边完善各项检查。检查结果显示，小伙大脑右侧基底节区出血，出血量20毫升左右。经综合评估，医疗团队通过微创手术，清除血肿，有效控制了病情。

南京市第一医院神经外科主任医师吴鹤鸣介绍，患者虽然很年轻，但已有5年高血压病史，平时没有遵医嘱服药，血压控制情况不理想，又盲目相信“秋冻”对身体好，而且体形偏胖，觉得自己很扛冻，早晚就一件短袖T恤，晚饭之后骑电动车，“本身血管条件较差叠加冷风刺激，导致血管的剧烈收缩，血压一过性升高导致血管破裂，最终诱发脑出血”。

医生提醒，传统养生所说的“秋冻”，是健康人群在初秋气温平缓下降时，适度少穿一点，循序渐进锻炼耐寒能力，而不是深秋降温、早晚寒凉时硬扛冷风。特别是高血压、高血脂患者，不推荐“秋冻”，气温下降需及时添衣，重点护住头颈、后背，避免冷风直吹。

吴鹤鸣表示，多数脑出血是由高血压引起，管好血压，能拦住大半风险。因此，高血压患者一定要规律服药、定期监测，不要熬夜。出现脸不对称、口角歪斜，单侧手臂无力、抬不起来，说话含糊不清等症状，提示脑卒中可能。

此外，脑出血还可能表现为突发剧烈头痛、视物模糊、走路不稳、犯困想睡觉等，出现这些症状切勿“歇一歇再看看”，需立即就医。

### “秋冻”要冻到几度

俗话说“热不马上脱衣，冷不立即穿棉”，在不暴露重要部位的前提下，不过多过早增添衣物，有助增加身体的御寒能力。

近日，在国家中医药管理局召开的“秋季中医药养生”专题发布会上，中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮表示，“秋冻”应该理解为：在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下，不急于过度加衣，随着气温逐渐调整（收敛阳气）。

这不是刻意让我们挨冻，更不是越冷越好；不能把冷刺激直接等同于收阳气，也不能据此断言穿厚衣会在冬季更易感冒。

遇到明显的降温、大风或已感到寒冷的时候要及时保暖。

湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）急诊科主任罗柔曾表示：“秋冻”适用于日照温度在15℃~20℃时。

到了晚秋或温度降低到15℃以下时，就应该结束“秋冻”，否则不但不能防病，还易惹病上身。

### 4个部位最好别“冻”

另外，医生提醒，并不是全身所有器官都要冻，4个部位最好别“冻”。

**头颈部**：头部是人体要塞、也是阳气汇聚之处，一旦受寒，容易引发头痛、头晕等不适。本身有高血压等基础疾病的人群要格外留意，外出可以备一顶薄帽。

**背部**：背属阳，人体的督脉、足太阳膀胱经均分布在后背，外出尤其是降温时需穿上外套、马甲，或在天气适宜时晒晒太阳、晒晒背。

**腹部**：腹部一旦受寒，易引起腹部气血瘀滞，且腹腔内血管立即收缩，容易发生胃痛、腹泻等症状，甚至引起胃部疼痛。

**双脚**：“寒从脚下生”，一旦气血循环受到阻碍，使得肌肉、韧带等关节部位的营养供给不良，还可能导致关节冷痛、伸曲受阻等。

而且并不是所有人都适合“秋冻”，魏玮建议三类人注意保暖。

1.平时明显怕冷、手脚冰凉、体弱或反复感冒的人，应注意保暖。

2.患有心脑血管疾病的人，尤其是中老年人，应避免明显的寒冷刺激，以免血管收缩、血压波动增加风险。

3.患有哮喘、慢性阻塞性肺病等慢性呼吸系统疾病的人，或寒冷容易诱发过敏症状的人，不宜刻意受冷。儿童、老年人和病后体弱的人也应该及时增减衣物。

### 这些防寒方式都是错的

医生强调，秋季穿衣服要像“三明治”一样层层穿搭：内层要穿舒适透气，外层根据温度和风力选择，方便随时穿脱，但很多人的穿衣或保暖方式其实是错误的。

#### 穿得越多才越暖和

衣服的保暖性不仅与厚度有关，还取决于含气量和透气性。如果衣服穿得过紧过厚，不仅会使衣服夹层之间的空气变少，还会使身体热量更易于向外扩散，保温作用反倒不明显，让人觉得更冷。

#### 穿很厚的衣服睡觉

过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新陈代谢，穿着睡觉会使被窝内的湿度相对增加，不仅不利于保暖，也不利于人体健康。

#### 喝点酒让身体变暖

人们在喝酒后能感到“暖”，主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用，产生了一种错觉。实际上，由于血管扩张和血液循环加快，人体热量的消耗也会相应地增加，同时，身体产生的热量也会通过皮肤散发出去，这就意味着消耗了体内更多的热量，从而导致失温。因此，喝酒并不能让身体真正暖和起来，反而可能会让你感觉更冷。

#### 紧闭门窗御寒保暖

人们往往觉得，冬天勤开窗冷空气容易进入室内，从而让室内温度降低，如果不稍加保暖就很容易感冒。因此部分人选择冬天紧闭门窗。其实，门窗紧闭的房间里二氧化碳会不断上升，在此环境下长时间的工作或学习，很容易造成因缺氧而引发的头昏等不适。所以，天气再冷也应该每天按时开窗通风。

#### 吃高热量食物保暖

有些人认为，奶油、糕点等食物热量高，怕冷的人多吃这些食物就可以了。高热量食物虽然产生的热量高，但是如果体内代谢跟不上的话，产能也跟不上，暖身作用就不明显了。因此，高热量食物并不一定具有暖身效果。

**综合中新社、《生命时报》报道**

图据河北天气微信公众号

**声明公告** 13164692093

**遗失声明** 武汉领行悦享汽车服务有限公司以下车辆运输证遗失：鄂ADF1062、鄂ADF2169、鄂ADF9073、鄂ADF9879、鄂ADA2068，声明作废。

**遗失声明** 武汉辉驭智能交通系统有限公司91420114MADM4E430W遗失备案：公章、合同章、发票章、财务章、法人章，声明作废。

**遗失声明** 湖北荆楚粮油恩施州有限责任公司遗失公章（编号：4228011003831）、财务专用章、法人章各一枚，声明作废。

**遗失声明** 鲁俊2026年10月不慎遗失中华人民共和国残疾军人证一本。证件编号2021H30120890041710240，声明作废。

**遗失声明** 武汉美年大健康体检管理有限公司遗失体检卡，卡号265HA1100000011567，265HA1100000011566，声明作废。

**遗失声明** 本人颜萍，不慎遗失武汉三江航天嘉园房地产开发有限公司开具的恒大帝景21号楼1104房购房发票一张，现声明作废。

**声明** 刘意平遗失军人保障卡，卡号：814201221102422675，声明作废。

**拍卖公告**

湖北诚丰拍卖有限公司定于2026年12月5日10时至6日10时在中国拍卖行业协会网中拍平台拍卖如下标的：

位于湖北省武汉市东湖新技术开发区珞狮南路501号（明泽·半岛尊邸）南湖农业园家庭式住宅办公楼A2栋3单元10-12层02室（建筑面积226.47m²），起拍价223.551万元，竞买保证金45万元。

有意竞买者可登录中拍平台湖北诚丰拍卖有限公司页面获取拍卖标的的详细状况并按页面提示办理竞买登记手续。

联系人：张女士 0719-5211109 13477310521

联系地址：丹江口市人民路116号（长办对面）

湖北诚丰拍卖有限公司

2026年11月4日