

全台急凍探 10°C！身體 6 部位最怕凍，正確保暖避免體寒百病生

資料來源: 早安健康醫療網_健康話題 時間: 2021-12-01

有句話說「百病生於寒」，阻擋寒氣侵體絕對是冬天的養生之道。不過，衣服穿多不如穿巧，瞭解身體特別注意保暖的部位，重點保暖，才能更有效抗寒防病！陳建霖中醫師說明，身體有些地方比較容易遭風邪入侵，有些地方比較不怕冷，所以保暖抗寒其實要「差別待遇」。

身體有 6 個部位主控身體機能的運作，要特別注重保暖，千萬冷不得。陳建霖表示，寒氣入侵體內，是許多疾病的源頭，建議可以喝點紅糖水、薑湯，也有助於身體抗寒。

身體 6 個部位別冷到！正確保暖方式一次看

1. 脖子：脖子上有風池穴、風門穴和風府穴等穴位，是寒邪入侵的門戶，建議善用圍巾擋住風寒。
2. 肩膀：肩膀受寒容易導致痠痛。睡覺時被子一定要蓋住肩膀，維持溫暖。
3. 背部：身體各部位中，背部是將陽氣輸送到身體各部位、溫經散寒的重要部位，一旦受寒，肺部容易虛弱，引發咳嗽及各種頸椎疾病，有些人還會產生月經失調、經痛、腰痛等症狀。
4. 肚臍：肚子受寒容易腹瀉，產生一些腸胃問題，睡覺時一定要注意確實蓋住肚子。
5. 膝蓋：受寒的膝蓋會變得僵硬痠痛，做任何動作都可能受傷。女生冬天有時也會穿短裙，盡量穿長可及膝的裙子，有助保暖膝蓋。平時可善用衣物或毯子替膝蓋保暖。
6. 腳底：腳底是血液循環的最末端，保溫性最差，如果腳底受寒氣侵襲容易導致血液循環不佳。平時盡量避免赤腳、讓腳底直接接觸冰涼地面。要保暖腳部，醫師也建議平時可多用熱水泡腳。

進修部學生事務組 關心您