深秋保养、饮食、锻炼，看看这些就够了
防寒保暖也要防止生病
气温骤降

老人调养：
要特别注重保暖，防止血压升高

气温骤降，在睡醒与久坐后，切忌突然起身，特别是对于老年人来说，应稍事放松后缓慢起身，避免瞬间头部供血不足引发危险。“老年人普遍血压偏高，而气温骤降对血压影响非常大，要特别注意防寒保暖，不能因为‘自己感觉不到冷’就忽视保暖，往往容易造成血压突然升高引起头晕、心悸甚至更危险的症状。”合肥市蜀山区疾控中心慢性病专家表示。

记者从多家医院了解到，在突然降温时，心脑疾病急症的发生率往往会大幅增加，专家建议心脑血管疾病患者用冷水洗脸、温水刷牙、睡前热水泡脚，可以提高抗寒适应性，促进血液循环，消除疲劳，还有助于促进睡眠。

此外，每逢气温骤降，感冒病人也会明显增多，这是因为低温使得人体吸入的空气温度较低，需要鼻腔、呼吸道甚至肺等器官予以加热，由此加重了这些器官乃至心脏的负担，易导致慢性支气管炎、哮喘发病或使病情加重。

合肥市一院呼吸内科主任李秀提醒，预防感冒要注意远离病源，特别是抵抗力差的市民，要尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所。即使天气寒冷，也不要24小时门窗紧闭，还是要适当开窗通风，保持室内空气新鲜，多加强锻炼，增强体质，防止疲劳。

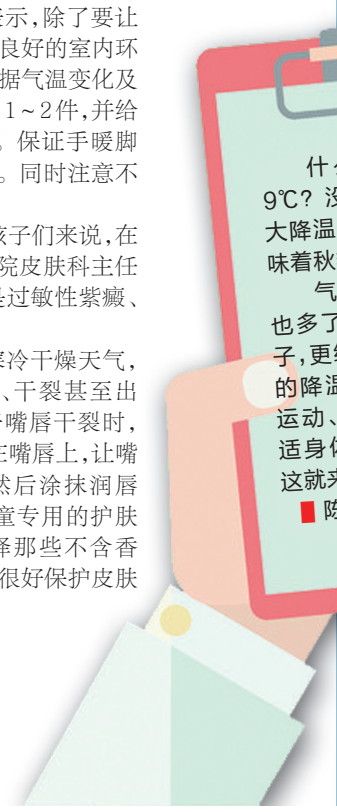
孩子保健：
天冷穿衣有讲究，保护皮肤也重要

“儿童由于气道发育不完善，呼吸道比较脆弱，功能也比较差，一旦气温陡降，气道上皮和气道黏膜容易受损，病毒就在受损的上皮和黏膜里引起感染，从而导致上呼吸道感染、气管炎、肺炎，有过敏病史的甚至会引起喘息。”

省儿童医院呼吸三科主任杨泽玉表示，除了要让孩子多吃新鲜水果蔬菜和优质蛋白、保持良好的室内环境外，还要正确地给孩子穿衣。家长应根据气温变化及时增减衣服，一般是在大人的基础上增加1～2件，并给孩子穿柔软贴身的内衣，防止体热丢失。保证手暖脚暖，特别要注意头部保暖，维持体温恒定。同时注意不要遮住鼻腔口腔，防止“捂闷综合征”。

除了预防感冒等呼吸道疾病，对于孩子们来说，在低温天气保护皮肤也很重要。省儿童医院皮肤科主任葛宏松提醒，冬天孩子的皮肤问题主要是过敏性紫癜、荨麻疹和冻疮，家长要特别注意。

葛宏松提醒，寒冷干燥天气，儿童皮肤容易起皮、干裂甚至出血，家长可以在孩子嘴唇干裂时，用湿热的小毛巾敷在嘴唇上，让嘴唇充分吸收水分，然后涂抹润唇油。给孩子购买儿童专用的护肤品，选购时应该选择那些不含香料、酒精、无刺激、能很好保护皮肤水分平衡的润肤霜。



什么？周末最低气温只有9℃？没错，这个周末我省将迎来大降温，加上“霜降”节气已过，意味着秋季已开始向冬季过渡。

气温骤降，生病的人也多了，特别是老人、孩子，更经不起这过山车似的降温折磨。该如何从运动、饮食、日常起居调适身体？市场星报记者这就来一一说给您听。

陈小飞 鲁胜利 王炜
记者 李皖婷

饮食禁忌：
多吃些易消化食物
五谷杂粮就挺好

天气冷了，又可以“贴秋膘”了？今年你最好别这样做啦！因为如今生活条件好，肠胃已经负荷了过多的脂肪和蛋白质，“贴秋膘”对身体并没什么好处。

省中医院副院长杨文明告诉记者，秋天吃五谷杂粮有利于养生。因为五谷杂粮在秋季成熟，其中也凝结了四季、天地之功，无论是早起吃上一碗杂粮粥，还是一份五谷豆浆，都能迅速融入身体，而不会给肠胃带来过重负担。

多摄取酸性食物可以刺激人体内分泌更多的津液，从而达到减燥润肺的目的。平日饮食，可在饭菜中多加些醋，山楂、秋梨膏、柚子等也是不错的滋阴润燥的食物。此外，秋季还应多吃易消化的食物。蔬菜最好烫一烫再吃，少吃沙拉等凉性食物。

不少人还喜欢在这个季节吃热腾腾的火锅，杨文明也提醒，吃火锅时不宜过多摄入高脂饮食和辛辣调料，应避免进食过多动物性脂肪或富含胆固醇的食物，同时应坚持低盐、低糖、低脂、低刺激饮食，多吃富含维生素、无机盐和纤维素的食物。

运动锻炼：
不提倡太早晨练
运动别强求

早晨运动能让人神清气爽，不过这个季节杨文明并不提倡早晨锻炼，因为早上气温低，反而容易刺激血管，对健康不利。也不要在雨雾天运动，因为雾滴含有大量污染物质和致病菌，运动时呼吸量增长，会吸入更多的污染物，严重者会出现呼吸难题、胸闷、心悸等症状。如果有时间，到下午三四点钟再锻炼比较好。

年轻人适合的运动有登山、跳绳、跑步等，而老年人比较适合的运动锻炼项目为快走、太极拳、六字诀气功、八段锦、广场舞等动静结合运动。锻炼时要根据自己的身体情况循序渐进，不要强求，以不感到疲劳为度，最好心率不超过每分钟110～120次为宜。

在运动前，可吃些面包、牛奶、鸡蛋及水果等食物，吃至半饱后到室外进行活动。运动后也不宜过早洗热水澡，否则会使体表毛细血管扩张，影响心脑正常血液供应而发生意外。

当美的“智能王”首发遇上苏宁宿州路店开业会有怎样的惊喜？

10月28日见！

10月26日，在省城合肥，各路朋友前往苏宁宿州路店体验一款美的打造的“知冷暖、懂手语又安防”智能王空调YB200，据说此款新玩法的空调，目前仅在苏宁门店和苏宁易购进行双线10月28日首发。笔者发现，苏宁宿州路店正在紧锣密鼓地完成最后的施工阶段，店面崭新的形象，代表业内最高标准的各大展厅形象已经成型，此次重装后，店内展现了更苏宁O2O元素，现场可看到苏宁易购体验区，苏宁金融展区，神秘面纱就等10月28日的重装开业后揭晓。

笔者一行前往宿州路三楼美的空调展厅，现场体验此款空调，通过美的导购员的介绍和演示，笔者发现智能王YB200功能已经超过了很多人对空调的想象，套用现代最流行的话术，总结起来四个字“人机交互”。此款空调利用传感器、红外线、语音手势等实现简单应用场景的识别，以及归纳推理能力和自适应环境的应激性，包括智能识人、自我学习、智能送风等，让人感觉不到空调的存在，为人们带来更多便利和舒适。

智能王YB200通过“天使眼”的智能图像识别技术，以“入侵保护”与“入侵推送”功能实时看护我们的家园。

同时，智能王YB200具备的实时监控视频功能为更多家庭提供了诸多便利，特别是有小孩家庭。对于担心错过孩子成长的精彩瞬间以及小孩在家不放心的父母，只要点击智能王YB200录像功能，就可实时记录家中点点滴滴，记录孩子的成长，珍藏这份美好的时光。

就在两天前，苏宁易购联合美的空调在南京召开“美的智能王柜机YB200苏宁易购首发上市”新闻发布会，共同启动苏宁美的“智能+”计划(第二季)活动。会上，美的家用空调事业部副总经理刘涛表示，“在苏宁独有的双线融合O2O平台上，先定个小目标，智能王柜机YB200首销10000套”，预计2017年将在苏宁易购体系实现“美的i+智能空调”整体销量100万套。

同时，合肥苏宁宿州路(宿州路宏图大厦)也将于10月28日迎来重装开业，各大家电品牌强势助阵！开业前预交10元定金购物可抵100元，预交再购物即有机会抽取华为P9、原汁机等大奖，套购满额更有豪礼送，iPhone7 、液晶电视、空气净化器送不停！开业期间购买美的“智能王”YB200，还可尊享受价格直降优惠，并加送高端加湿器，单品首发+苏宁开业的双重优惠，笔者先介绍到这里，10月28日苏宁宿州路店等你！