

寒意渐浓易生恙 识症调护莫盲从

秋冬寒意渐浓,冷风刺激之下,打喷嚏流鼻涕、皮肤起疹、肠胃不适、迎风流泪等症状轮番找上门,不少人分不清是正常应激还是疾病信号。伴随降温而来的还有膝关节酸痛高发,很多中老年人习惯自行服用氨糖护关节,却不知它并非人人适宜,更不是止痛神药。冷风诱发的各类不适、关节养护里的常见误区,都是低温时节需要密切关注的问题。本期我们梳理冷风诱发的几类常见问题,厘清氨糖的适用边界与科学吃法,帮助市民读懂身体信号,做好日常养护,从容应对秋冬寒凉。

► 03、04 版

冷风侵袭 科学应对

连打喷嚏:辨清鼻炎类型
受凉腹泻:重在温养脾胃
风团瘙痒:远离寒冷诱因
迎风流泪:警惕眼部病变

氨糖不是护膝“神药”

氨糖起效慢 不可当止痛药
品类有区分 选购仔细辨别
适配有门槛 虾蟹过敏禁用
养护靠综合 减重尤为关键

制图:梁惠琴(AI辅助生成)