

冷风一吹就“破防”？ 读懂身体发出的四类信号

记者 刘威

秋冬时节，气温下降，不少人出门被冷风一吹，各种不舒服就找上门：打喷嚏流鼻涕，皮肤发痒起疙瘩，腹痛腹泻，或者迎风流泪。

同样吹了冷风，有的人安然无恙，有的人却接连出现不适。不少人将其归为体质偏弱，不以为意。其实，这些不适症状中，有的是身体遭遇低温后的短暂应激表现，有的则是冷风诱发了自身本就存在的健康隐患。记者采访相关专家，梳理了几类易被冷风诱发的健康问题，帮大家分清正常生理反应与疾病信号，做好科学防护，安稳度过秋冬。



制图：梁惠琴(AI辅助生成)

1 冷风一吹就打喷嚏 未必是过敏

“早上骑电动车上班，冷风一吹就开始猛打喷嚏流鼻涕。”最近不少市民遇到类似困扰。市民李女士起初以为是过敏性鼻炎，就医检查后才知道自己是血管运动性鼻炎。

自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌介绍，血管运动性鼻炎在秋冬季节多发，是神经系统功能紊乱、外界刺激诱发的鼻黏膜炎症，与过敏无关，但容易被误诊为过敏性鼻炎。其症状与过敏性鼻炎十分相似，主要表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞。区别在于，过敏性鼻炎患者鼻痒、眼痒症状明显，而血管运动性鼻炎患者这两类症状一般不突出，即使出现也很轻微。温差骤变、冷热交替、特殊气味、情绪波动，都是血管运动性鼻炎常见的诱发因素。血管运动性鼻炎需及时调理干预。若长期忽视、反复发作，会加重鼻黏膜水肿，引发持续性鼻塞、头晕头痛，严重时还可能影响呼吸，诱发或加重呼吸道疾病。

●养护建议：

1. 做好鼻腔防寒，早晚外出佩戴口罩，避免冷空气直接刺激鼻腔。
2. 室内温度保持恒定，一般以25℃~27℃为宜，减少温差刺激。
3. 稳定作息与情绪，避免长期焦虑、熬夜。
4. 尽量避开烟雾、油漆及浓烈香氛等刺激性物质。
5. 保持鼻腔湿润，气候干燥时每日可用生理盐水洗鼻1至2次。

2 遇冷风就腹泻 多半是脾胃虚寒作祟

29岁的上班族张亮常年爱喝凉饮，三餐不规律。每到秋冬，他的肠胃就格外“娇气”——冷风一吹就感觉胃里凉冰冰的，还容易拉肚子。经检查排除肠道感染后，中医辨证其为脾胃虚寒。

“除了先天禀赋不足外，长期吃生冷食物、饮食不规律、熬夜劳累，都会耗伤脾胃阳气，慢慢发展成脾胃虚寒。”银川市中医医院脾胃病科副主任医师徐娟介绍，脾胃虚寒的常见症状包括：胃部常隐隐作痛，按揉或热敷可好转；腹部特别怕冷，天冷时更明显；大便秘结不成形，吃生冷寒凉食物或受冷风后容易腹泻。

●养护建议：

1. 饮食上保持三餐定时定量，少吃生冷食

物，多吃热粥、热汤等温热易消化食物，适量食用山药、小米、薏米等健脾食材。秋冬也可适当多吃温补之物，如羊肉、鸡肉、韭菜、生姜、花椒等。

2. 日常做好腹部保暖，避免寒邪侵入。

3. 中医外调对养护脾胃也大有裨益。如脐疗，把药物直接敷贴或用艾灸、热敷等方法施治于患者脐部，激发经络之气，疏通气血，调理脏腑。脐疗可以温补脾肾，增强人体抗病能力，也可以健脾和胃，增强脾胃功能，治疗胃痛、腹胀、腹痛泄泻等消化系统疾病。此外，经常拍打脾胃经络也可强健脾胃。胃经位于双腿外侧前缘，拍打遵循从大腿到小腿的方向；脾经位于双腿内侧，可自下而上拍打。

3 一吹凉风就起风团 当心寒冷性荨麻疹

“手上、脸上全是红红的风团，像被蚊子咬了一样痒得难受。”进入深秋，天气渐冷，不少人一吹凉风，皮肤上便突然冒出大小不一的风团，瘙痒难耐，遇暖后又自行消退，这正是寒冷性荨麻疹的典型表现。

银川市中医医院副院长、皮肤专业医学博士雷鸣提醒，寒冷性荨麻疹在穿着单薄的女性中相对多见。脸、手这些常年暴露在外的部位都是高发区域，腿部也常会受累。皮肤突然接触冷水、凉物，同样可能诱发风团，对冷刺激敏感的人群尤其如此。一

旦出现荨麻疹症状，首先要尽快脱离寒冷刺激的环境，多数情况下风团会慢慢消退。如果症状迟迟没有好转，要及时就医。

●养护建议：

1. 有寒冷性荨麻疹病史的人群，日常尽量少吃鱼、虾、蟹、羊肉这类高蛋白食物以及辛辣刺激的食物，可适当多摄入富含维生素E的食材。
2. 发病时千万不要抓挠患处，也不要热敷止痒；平时外出做好防寒保暖，减少面部、手脚直接接触冷水、冷风，降低诱发风险。

4 冷风一吹泪汪汪 有可能是眼部病变

“早上去早市买菜，冷风一吹，眼泪就止不住往下流，总让别人误会我哭了。”最近，65岁的李阿姨遇上这样的尴尬事。

宁夏眼科医院眼美容整形科主任杨伟提醒：如果只是在风、强光下短暂流泪、畏光，回到室内、避开刺激后很快缓解，眼睛没有其他不适感，属于正常的生理保护反应。可要是频繁迎风流泪、持续畏光，就要多加警惕，这常与用眼过度、干眼症、泪道疾病、睑板腺功能障碍等问题相关。

“长时间看手机、电脑、熬夜，用眼负荷过重，眨眼次数不自觉变少，容易造成睑板腺油脂分泌异常、腺口堵塞。由于眼表缺少油脂形成的保护膜，泪液蒸发变快，泪膜不稳定，眼睛长期处于干燥脆弱的状态，冷风刺激时便会触发反射性流泪，还常伴随畏光、眼刺痛。”杨伟分析。另外，有些人经常揉眼睛、眼部清洁不到位，也可能诱发眼表慢性炎症。炎症会造成结膜充血、敏感度升高，眼睛对风、光线的耐受能力下降，出现持续畏光、迎风流泪等表现。

正常情况下，泪液依次经泪小点、泪小管、泪囊、鼻泪管排入鼻腔，这条“下水道”任何一段发生狭窄或阻塞，泪液就容易积在结膜囊里，冷风一刺激，就会流眼泪。中老年人因年龄因素泪道黏膜退化、松弛，更容易发生阻塞。这个问题如果久拖不治，还有可能诱发泪囊炎。

养护建议：

1. 迎风出行时可佩戴防风镜，减少冷空气直接刺激眼表。
2. 日常减少看手机、电脑的时间，主动多眨眼，保护睑板腺功能。
3. 眼干不适时，可用温热的毛巾敷眼。如果频繁流泪、眼痛畏光，要及时到眼科就诊。