

秋燥危害大 四个方法来预防

秋天到了,秋燥又出来危害大家了,那么你知道秋燥的危害有哪些吗?要怎么预防比较好?

秋燥的危害

伤害咽喉

因为秋季天气的干燥,我们的咽喉水分不够,出现太过干燥的情况。很容易引发咽喉出现声音嘶哑跟干咳的情况,有时候严重的话还会引发咽喉疾病。

鼻腔瘙痒

秋燥的到来,会引发我们的鼻腔出现干燥的情况,这个时候因为鼻腔处于一种干燥的情况,就很容易引发鼻腔瘙痒,严重的话还会引发鼻出血的情况。

容易感冒

因为天气干燥的原因,我们的呼吸道粘膜的湿度就变得比较低,这样就容易让呼吸道的抵抗力降低,使细菌可以快速入侵我们的呼吸道,形成感冒疾病。

口臭

秋燥会让我们人体的肠胃功能出现失调的情况,容易引发胃火大跟肝火大的情况,而这两个情况都是形成口臭的主因,所以说秋燥也是会引发口臭的。

便秘

秋季天气干燥,我们人体的水分就会丢失得比较快,而这个时候我们人体的出汗量相对比较少,我们就不会因此感到口渴,进水量也比较少。这也就很容易让身体处于一个缺水的情况,久而久之就会导致便秘的出现。

预防秋燥的方法

吃梨

秋季吃梨的好处有很多,因为它具有润燥止咳降火的效果。而秋季也正是梨上市的季节,所以很多人在这个时候都会选择吃梨来预防秋燥。不过因为梨是属于寒性的食物,老人跟一些肠胃功能比较差的人最好不要多吃,可适量的吃一点。

喝菊花茶

秋燥容易出现上火,而上火基本都是因为胃火大跟肝火大导致的。菊花一直都具有降火跟去燥的效果,在秋季的时候每天喝一杯菊花茶就可以起到去火润肺的效果。

多喝水

秋燥是因为天气的干燥跟身体没有及时补水而导致身体缺水的一个情况,而这个时候我们可以在每天休息的时候多喝水来补充身体的水分,不要等渴了之后才喝水。当我们身体没有出现缺水的情况,我们也就不再畏惧秋燥了。

多运动

运动是可以提高我们身体的抵抗力,而秋季又是一个非常不错的运动季节。温度没那么多高,太阳没那么大,可以在休息的时候去公园跑跑步或者散步跟练拳,这样就可以提高我们身体的抵抗力,也顺便可以预防秋燥。

