秋季容易感冒的原因?

产品名称	秋季容易感冒的原因?
公司名称	四川蜜拓蜜实业有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	四川省成都市武侯区天府大道666号
联系电话	暂 无

产品详情

秋季,人们很容易感冒。感冒,头痛、发烧、咳嗽、喉咙痛等症状,都突袭而来。感冒引起的各种不适 ,也让很多人想要了解感冒的原因。那么,秋季容易感冒的原因有哪些呢?跟着蜜拓蜜小编一起来了解 一下。

秋季容易感冒的原因?

"一场秋雨一场寒。秋季的天气变化多端,时而天晴时而下雨,早晚温差比较大。所以无论是大人还是小孩,一冷一热的天气很容易让人感冒,从而变得抵抗力低下。

如何预防感冒?

- 1. 多运动。提供身体素质,坚持运动锻炼。秋天天气比较凉爽,非常适合户外运动。比如:散步、跑步 、打球等。
 - 2. 保持室内通风状态。做到阳光能照射到室内,空气能够流通。
 - 3. 勤洗手。保持良好的卫生习惯,勤洗手。

蜜拓蜜温馨提示:天气变化多端,大家要注意天气的变化,适当添衣。增加户外活动,要尽量保持工作环境的良好通风。适当多饮水,作息规律,劳逸结合,增强机体代谢,也有助于预防感冒。