

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。