

天一冷为什么容易尿频？

秋冬气温骤降，很多人可能发现一个现象：水没喝多少，跑厕所的次数反而多了。为什么天冷后容易尿频？哪些情况需要引起注意？《生命时报》邀请专家，解读气温降低和尿频之间的关系，并提醒你秋冬要养好两个泌尿器官。



天冷尿频，身体的平衡机制

天冷了排尿次数增多，其实是身体为了维持体内系统平衡所做的努力。

应激反应

天气寒冷时，人们的饮水量不如夏天那么多，尿量减少后尿液浓缩，浓度较高的尿液会刺激膀胱产生尿意。在寒冷的刺激下，神经张力增加，兴奋性高，受到一点刺激就想

排尿，这属于应激反应。

维持体液平衡

在饮水量不变的情况下，夏季可以有汗液蒸发和排尿两种方式排出水分，冬季汗液蒸发减少，尿量就会相应增多。

代谢加快

天气冷会导致机体分解代谢加

快，脂肪、糖原、蛋白质等被分解，体内相应的内生水增多，在一定程度上会增加尿量。同时，低温会刺激皮肤感受器，机体为了维持体温而增加代谢，导致肾脏产生了更多尿液。

此外，秋冬季节人们可能会更倾向于喝热饮，比如热茶、热咖啡等，这些饮品本身具有利尿作用，会进一步促进尿液生成。

什么样的尿频可能是病了？

正常成年人每天的排尿量大多在1000毫升至2000毫升之间，超过2500毫升属于多尿。日间平均排尿4次至6次，夜间就寝后0次至2次，超过上述次数，一般认为是尿频，具体可咨询医生具体判断。

引起尿频的原因很多，包括泌尿系感染、糖尿病、神经源性膀胱等。如果在尿频的同时，还伴有疼痛、尿急、尿液外观改变（发红、有泡沫）、气味刺鼻等，就需要排查是否是病理性尿频。

其中，天冷后更容易发生的是起夜，即夜尿增多，尤其是老年人。

在临床上，夜尿症指的是夜间不得不醒来排尿的情况。相关共识中的判断标准为：夜间因尿意醒来，排尿2次，但不包括入睡前最后一次和晨起后第一次排尿。

不过，通过次数估算夜尿量往往不够准确，还可采用另外两种标准，只要满足任意一条，便可认为是夜尿增多：

夜尿尿量大于白天的1/4或大于500毫升（约1瓶矿泉水）。

夜间尿量（毫升）与体重（千克）的比值大于10。比如，体重50千克的人，夜间尿量大于500毫升，就可算作夜尿多。

夜尿增多可能是病理性原因，通常与泌尿道疾病、心血管疾病等因素相关，还有以下常见原因：

男性患良性前列腺增生。对于中老年男性来说，前列腺增生可引起膀胱流出道梗阻，造成膀胱容量下降、稳定性降低，储尿排尿能力随之下降，导致频繁起夜。

女性患尿路感染。常伴有尿频、

尿急、尿痛症状，部分女性患有膀胱过度活动症，也可出现夜尿增多。

此外，盆底肌肉松弛、糖尿病、慢性肾功能不全、肾小管间质疾病、高血压性肾病、心功能不全、睡眠呼吸暂停综合征的患者都会出现夜尿增多。

即使发现自己夜尿增多，也不必惊慌，先排查是否是以下原因造成：

饮食过咸、摄入过量液体（每日>40毫升/千克）、睡前大量喝水，以及服用咖啡、酒精等有利尿作用的液体；

长期服用利尿剂、黄嘌呤、受体阻滞剂等药物。

生理性因素引发的夜尿增多，只需要注意改善生活习惯，如清淡饮食、纠正睡前过量饮水的习惯、调节紧张情绪，往往都能得到有效控制。

中医：天冷尿频，养好肾和膀胱

中医学认为，小便的产生依赖于津液正常生成、输布和排泄。尿液的生成过程是诸多脏腑相互协调、密切配合完成的，但其中与肾和膀胱关系最为密切。

肾与膀胱表里相关，为一整体。如果肾气不固，膀胱虚寒失约，就会出现尿液清长、尿频。肾气衰弱，不能制于津液，胞内虚冷，水下不禁，故小便利也。

另外，人与大自然相适应，天冷时阳气潜藏，人体不能借用大自然阳气，尿频就会更明显。

对于尿频患者来说，最重要的就是做好以下几点：

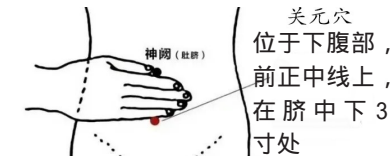
1.注意保暖，避免嗜食冷饮，以防

损伤人体阳气。

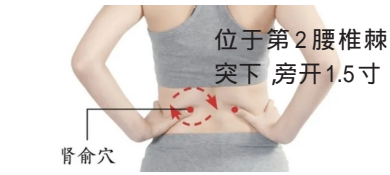
2.避免熬夜，以防耗伤阳气。

3.平时饮食可多吃一些核桃、枸杞、韭菜等补肾的药食同源食物。

4.每天起床前和睡前按摩关元穴、肾俞穴、涌泉穴。

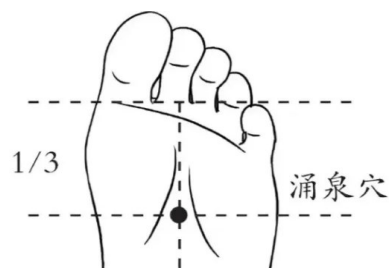


关元穴 位于下腹部，前正中线上，在脐中下3寸处



位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸

肾俞穴



位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处

具体方法：自然深呼吸数次后，闭息片刻，随后将两手搓热，以双手掌推摩关元穴或两侧肾俞穴20次左右，或推搓、指压按摩涌泉穴。

（来源：生命时报 微信公众号《天一冷为什么容易尿频》）

秋天真的变短了吗？

近日，秋天是变短了吗？南方夏天超长待机，等话题引发热议。为何今年南北季节体验差异显著？秋天真的变短了吗？新华网专访中国气象局气象宣传与科普中心（中国气象报社）特聘专家朱定真进行解读。

秋天真的变短了吗？

据中央气象台统计，9月下旬全国大部地区气温明显偏高，东北地区偏暖尤为显著。然而自10月8日起，多轮冷空气接连影响我国，加上北方持续低温阴雨天气，入冬的进程进一步加快。10月中下旬华北多个城市已陆续宣布正式入冬。

来自国家气象信息中心的大数据显示，以北京为例，20世纪50年代秋季平均长达53天，而2012年至2024年的平均值已缩短至42天左右。

今年北方秋天 体感短

主要有两大因素

一个是秋雨多，日照少，秋高气爽的日子少；

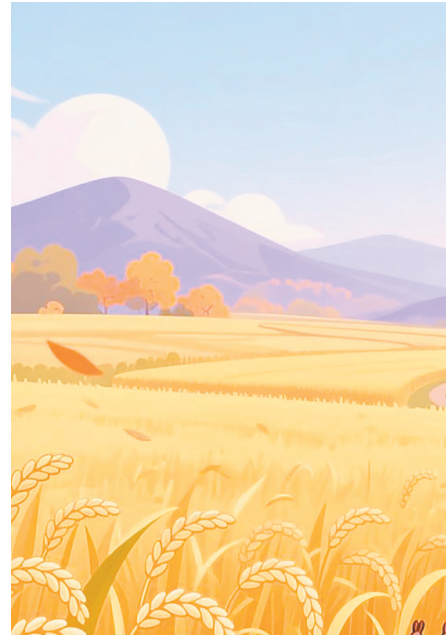
另一个是入冬进程快速推进，导致华北多地秋季长度只有1个月左右，确实偏短。

以石家庄为例，该市于10月18日提前入冬，较常年的11月7日提前了20天，为1955年有完整观测记录以来第二早的入冬年份，仅次于1986年的10月17日。据统计，常年石家庄秋季长度为57天，而今年只有31天，超越了2007年的33天，创下了石家庄最短秋季纪录。

南方入秋偏晚 夏季 超长待机

气象学上，秋季起始需满足《气候季节划分》国家标准：某地连续五日滑动平均气温≥22℃，以首个达标日为入秋日。

今年南方之所以夏季漫长，关键在于副热带高压偏强偏北与冷空气偏弱等因素的共同影响。这一气候条件直接导致南方大部地区入秋时间明显推迟，夏季续航超预期，形成“秋迟迟不来，夏不愿退场”的局面。



据统计，南京于10月18日入秋，成为有气象记录以来最晚入秋的一年。而今年南京于4月29日入夏，夏季总长达167天，同样创下历史纪录。

杭州也于10月19日宣布入秋，较常年同期偏晚16天，打破最晚入秋记录的同时，也刷新着夏季最长纪录，达174天，超过2019年的171天。

从北方秋日的日渐“缩水”，到南方夏季的不断“续杯”，季节的演变也影响着我们的生产生活。气象部门将持续观测与科学评估季节变迁，帮助公众更加理性地认识气候系统的复杂性，并为减缓和适应气候变化提供重要依据。

（来源：新华网 微信公众号《秋天真的变短了吗？》）