

# 健康快乐 周刊

## 春天捂得好 全年病不找

专家：“捂不捂”既要看气温，又要看体质

春天气候多变，气温变化较大，稍有不慎，人体易受风寒。俗话说“春天捂得好，全年病不找”，那么到底应该怎么捂呢？安徽省针灸医院康复一科主任、主任医师孙善斌表示，“捂不捂”既要看气温，又要看体质，“日夜温差大于8℃是该捂的信号；15℃可以视为“捂”与“不捂”的临界温度。”

田浩文 王津淼 记者 马冰璐

### “捂不捂”看气温

春天的气温，前一天还是春风和煦、春暖花开，刹那间则可能寒流涌动，“花开又被风吹落”，让你回味冬日的肃杀。面对“孩儿脸”似的春天，到底怎么“捂”呢？孙善斌表示，随天气变化加减衣服；日夜温差大于8℃是该捂的信号；15℃可以视为“捂”与“不捂”的临界温度。也就是说，需要结合气温变化及时增减衣物，同时当昼夜温差较大，且气温还没有持续稳定在15℃以上时，还是需要适当“捂一捂”。

### “捂不捂”看体质

每个人的体质不同，耐受冷热的程度也不同。老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天，而体热的人则可以少捂几天。如果“捂”着时不觉得燥热、身体冒汗，即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣；如果感觉“捂”了身体会出汗，就不妨早点换装，否则，“捂”出

了汗，万一再被冷风一吹，反而容易着凉。

### 勿忘开窗通风

“春捂”并不表示在家里要成天关闭门窗，每天开窗通风是非常必要的。每天换气次数不少于3次，每次不少于10分钟。另外，通风换气还要选择适当的时机，最好在太阳出来后再开窗换气，否则室外的二氧化碳浓度较高，对人体健康不利。

### 慢性病患者要适度加强体育锻炼

春季常见病多发，特别是慢性支气管炎、哮喘、类风湿关节炎及过敏性疾病等。再加上“倒春寒”往往容易让身体抵抗力下降，诱发或加重原发疾病。因此，这类人群在“春捂”的同时应该在平时生活中加强体育锻炼，增强抵抗力。

## 年轻人、老年人间的代沟咋“填平”？

专家：代沟是正常现象，应正视而不是逃避

02版

### 54岁非遗传承人结缘皮影戏48年

03版

### 如果你经常失眠请多按按助眠穴

05版

### 迫击炮：抗战中屡创传奇

08版

