

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2019.3.3
星期日 己亥年正月廿七
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

早春时节,气候多变 春捂秋冻,棉衣厚裤别急着脱

早春时节,气候多变,时而艳阳天,时而阴雨绵绵,稍有不慎,人体易受风寒,常言道,春捂秋冻,可不少爱美人士却忍不住脱去棉衣厚裤,对此,安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌提醒,“捂不捂”既要看气温,又要看体质,“春捂”要“上薄下厚”,厚裤和厚袜不可过早减去。

李晋 记者 马冰璐



“捂不捂”看气温和体质

面对“孩儿脸”似的早春天气,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”。

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。

“春捂”要“上薄下厚”

“春捂”并非是全身上下捂得严严实实。人体的头部及上半身位置属阳,对风寒之邪的抵御能力较强;而下半身位置属阴,对风寒的抵御能力较差,而且寒气大

都由下而上侵入体内。因此,“春捂”应重点做好双脚和腿部保暖。

厚裤和厚袜不可过早减去,睡前可用热水泡脚,睡觉时下半身稍微盖厚一点;爱美女性不要过早地换上轻薄的裙装,增减衣物不当易感到下肢酸胀、沉重、关节僵直、走路酸痛等,严重的还可致关节病、心血管疾病和各种妇科病等。

此外,需要注意的是,“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。

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。

老人退休后如何结交新朋友

专家提醒:“志同道合”是关键

▾ 02版

多种因素导致颈性眩晕
针灸疗效总体比较理想

▾ 04版

呵护眼睛健康
遵守“三养”原则

▾ 06版

今年是人民政协成立70周年
人民政协是怎样创立的

▾ 08版

