

乍暖还寒的季节 什么是正确的“春捂”

市第一人民医院的中医科主任易群教你如何科学应对春天的寒冷

■衡阳晚报全媒体记者 王 青 朱嘉林

随着冷热空气的反复拉扯,我市天气格局发生了戏剧性变化,今天可以暖阳高照,明天温度就可以“满30减25”。上周的最低气温一度降至3℃左右,让市民真切感受到了“倒春寒”的威力。面对“春捂秋冻”这句老话,究竟该如何科学“春捂”?“捂”到何时为宜?在这气温多变的时节,衡阳市第一人民医院中医科主任易群将为我们详细解答,指导市民科学应对春季寒潮。

为什么要“春捂”?

在探讨“春捂”的具体做法之前,我们首先要明白为什么要“春捂”。从中医养生的角度来看,春天是万物复苏、阳气生发的季节。正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”,人体的生理机能也顺应着自然界的这一规律。因此,“春捂”不仅是为了保暖,更是为了顺应春天阳气生发的需要,从而更好地保护身体的阳气。

而从气温的角度来看,初春时节,天气往往乍暖还寒,气温变化较大。如果过早地脱掉厚衣服,身体可能会因为不适应这种剧烈的气温变化而受寒。一旦身体受

寒,不仅容易引起感冒、咳嗽等呼吸道系统疾病,还可能诱发冬春季常见的传染病。因此,“春捂”也是预防疾病、保持身体健康的一种有效手段。

当然,“春捂”的原则并非适用于所有人,它更多适用于那些平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是那些体质偏燥热、阴虚或者湿热的人来说,“春捂”可能就不那么适合了。因为这类人群本身内热较重,如果再过度“捂”着,反而容易引发上火等症状。

“春捂”就是多穿点?

提到“春捂”,很多人可能会简单地认为就是多穿点衣服。但实际上,“春捂”并非如此简单。那么,“春捂”到底该怎么“捂”呢?

易群指出,首先,“捂”的程度要适中。既不能穿得太少导致身体受寒,也不能穿得太多导致身体出汗。一般来说,“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果“捂”的时候不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,那么即使气温稍微高一些,也不必急着减衣。相反,如果觉得

“捂”后身体开始出汗,那么就要早点换装,否则“捂”出了汗反而容易受风着凉。

其次,“捂”的时候要注意循序渐进。衣服不能一下子减得太多,否则身体可能会因为不适应这种剧烈的气温变化而生病。专家提醒我们,衣服一定要慢慢减,不能骤减。同时也要注意不能“捂”过头,应根据气温变化及自身情况来合理调整衣物,如感觉有寒意或热意可以适当增减衣物,另外早晚注意添加衣物。

饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的不仅是为了保暖和预防疾病,更是为了保护身体的“阳气”。因此,除了衣着方面要注意“春捂”外,饮食上的“春捂”也很重要。

在春季,适宜进食一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。这些食物能够帮助我们发散体内的寒气,促进阳气的生发。同时,生冷之物应尽量少食,以免损伤脾胃阳气。早春时节

饮茶也应选择一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶等,这些茶类不仅能够暖身驱寒,还能够提神醒脑、消除疲劳。

除了饮食上的调整外,泡脚也是一种很好的补充阳气、调和阴阳的方法。睡前用温水泡脚15~20分钟,有助于扩张脚部血管、促进血液循环和新陈代谢,让身体得到放松和舒缓。同时,泡脚还能够缓解一天的疲劳和改善睡眠质量。

易受寒生病;而当气温连续稳定在一定水平以上时则说明天气已经转暖,此时可以适当减少衣物以适应气温的变化。

当然,“春捂”的具体时间还要根据个人的体质和实际情况来判断。对于那些体质较弱或者容易受寒的人来说可能需要更长时间地“捂”;而对于那些体质较强或者已经适应了气温变化的人来说则可以适当缩短“捂”的时间。总之,“春捂”要因人而异、因时而异才能取得最好的效果。

“春捂”时间越长越好吗?

虽然“春捂”对于保护身体阳气和预防疾病有着重要的作用,但并不意味着“春捂”的时间越长越好。那么,何时可以不再“捂”呢?

易群介绍,“春捂”可以遵循“815”原则来判断何时可以不再“捂”。具体来说,“8”指的是昼夜温差大于8℃时需要“捂”;“15”则指的是当气温连续保持在15℃以上且维持了一两周时就不需要再“捂”了。这是因为当昼夜温差较大时说明气温还不稳定,此时如果过早地脱掉厚衣服很容

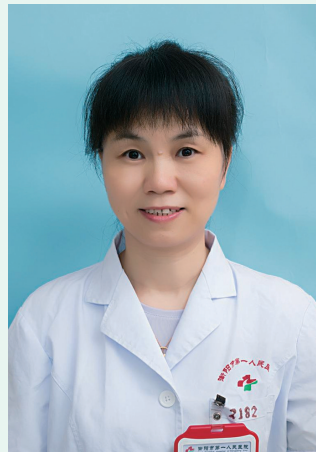
这三处重点“捂”

“春捂”并不是简单地多穿点衣服那么简单,“捂”的位置也很重要。易群建议市民在“春捂”时要重点做好以下三个部位的保暖:

颈项部:颈项部是人体重要部位之一,也是容易中风邪的地方。因为颈项部有风池穴和风府穴等重要穴位,如果保护不当很容易受到风邪的侵袭。因此,在“春捂”时我们要特别注意保护好颈项部。建议根据温度戴好围巾、帽子等保暖物品,以免颈项部受寒引发感冒、头痛等症状。

膝足部:俗话说“寒从脚下生”,膝足部的保暖在“春捂”中尤为重要。因为脚部离心脏最远,血液循环相对较差,所以最容易受到寒冷的影响。在“春捂”穿衣时我们可以遵循“下厚上薄”的原则,上身可以穿得稍微薄一点,但秋裤先别着急脱。同时,晚上回家后可以热水泡脚,以促进脚部的血液循环和缓解一天的疲劳。

腹部:腹部也是“春捂”的重点部位之一。因为腹部有脾胃等重要器官,如果腹部受寒很容易引发胃痛、腹泻等症状。特别是那些胃部怕冷、易腹泻的人更要特别注意肚脐部位的保暖。专家建议,可以穿一些高腰裤或者系上腰带来保护好腹部免受寒冷侵袭。



专家简介

易群,主任医师,中医科主任,硕士学位。第五批全国中医临床优秀人才,世界中医药学会联合会心身医学专业委员会常务理事,中国中医药研究促进会仲景医学分会理事,湖南省中医经典经方专业委员会副主委,湖南省中医经典与临床应用专业委员会副主委。在中西

医结合诊疗常见病和疑难杂症方面形成了具有“辨病和辨证相结合”“中医经典与临床应用”特色的理论和临床经验,擅长诊治内、外、妇、儿科等多种疾病和疑难杂症疾病。对神经系统疾病、心血管疾病、风湿、疼痛性疾病、肿瘤、过敏性紫癜、发热、咳嗽、带状疱疹、荨麻疹、湿疹、亚急性甲状腺炎、不孕不育、月经不调、妇科炎症、更年期综合症、亚健康等中医治疗具有独到见解。