

春捂有个“临界气温”

佚名

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，春天适当地捂一捂，可以帮助机体抵御外界寒气，预防感冒、气管炎，甚至心脑血管病的发生。

为什么要强调“春捂”
春天，气温时高时低，温差较大，皮肤汗腺一会儿因寒冷而收缩，一会儿又因天热而毛孔舒展，来回反复就可能导致血压升高。

此外，人体在经历了一个冬季的暖衣保护，自身调节机制已经适应了当前的动态平衡，如果过早脱去冬衣，体温调节机制来不及建立新的平衡。一旦遇到“倒春寒”，人们常会觉得自己“不像秋天那么抗冻”，特别是老人、儿童、产妇、慢性病患者，容易因不适应而受寒，甚至导致过敏性疾病、骨关节病、心脑血管病的发生。

年轻人即使觉得热，穿衣也要下厚上薄。减衣服时，要先减上衣，后减下装。这是因为春天寒气多从地表散发，应注重下半身的保暖。古有谚语“寒头暖足”，说的也是这个道理。

春捂有个“临界温度”
是否春捂，要根据天气而定：一般来说，昼夜温差较大(≥8℃)时，要“捂”一会儿，早晚注意增加衣物。中午气温在10℃以上时，可以适当减衣。当白昼气温超过15℃且比较稳定(持续一周)时，穿得稍单薄些就不至于感冒或染病了。民间所谓“吃了端午粽，才把棉衣送”“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”，说的皆是这个道理。

“暖春”到来，即连续几天日最高气温都在20℃以上时，就不能“捂”了。“春捂”也不能一概而论，“捂”的程度应以自身感觉温暖，又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽喉燥热，身体出汗，即便气温稍高于15℃，也不必急着脱



衣服。

如果觉得“捂”了身体出汗，则要早点换装，不然捂出了汗，被风一吹反而容易着凉。

春捂到底是“捂”哪儿
春捂要“捂”对地方，身体3个寒气入口要重点捂一捂。

捂肚子
肚脐和腹部的其他部位不同，脐下无肌肉和脂肪组织，血管丰富。肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱，出现恶心、腹痛、腹泻等消化系统不适。

捂背
背为督脉之海，也是阳脉之海，是一身阳气汇集的地方，背部保暖可预防疾病，减少感冒几率；后背如果受寒，容易阳气不足，有碍升发。

捂脚
我国唐代药王孙思邈主张“下厚上薄”。人体下身的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。

裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点、暖和点，不要换得太快，脱得太早。

“倒春寒”时要防4类病
春天风大、忽冷忽热，呼吸疾病、过敏性疾病等高发，要重点做好防范。

呼吸科 感冒、哮喘高发期
气温骤降时，有哮喘、慢性支气管炎的患者，容易病情反复或加重。每个人对这些刺激的反应不一样，有家族史、体质敏感的人会更严重一些。

建议：体质弱的人“倒春寒”时最好减少出门，出门可以戴口罩，增加衣服，重视头部、胸背部保暖，以免着凉。

消化内科 老胃病易发作
气温较低时是胃肠道疾病的高发期，低温刺激会引起毛细血管收缩，影响胃酸分泌和胃部血液循环，引发急性胃炎、胃溃疡、肠炎等。

建议：本身有胃病的人，要根据气候变化及时增减衣服，不穿低腰裤，更不要穿露脐装。饮食上少吃冷食，多喝热水(不超过60℃)。

心内科 心脏易受伤
由于早晚温差较大，冠心病、心肌梗死患者也会比较多。大部分冠心病患者对天气变化的敏感性很高，特别是寒冷天气。

建议：老人要注意保暖，合理用药控制血压。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况，即使发作时间很短，也要格外重视。

神经内科 警惕脑梗
乍暖还寒，昼夜温差悬殊，低气压、高湿度，都容易刺激体内控制血管活动的神经，造成小动脉血管的持续痉挛，使血压骤然上升，卒中意外也接踵而至。

有些老人晚上上厕所或早上一起来，就可能发生中风了。

建议：一旦发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清、眩晕伴呕吐等，必须高度警惕，立即到医院进行检查治疗。



雨水节气，喝点绿萼梅茶

徐春英

2月18日至3月5日为雨水时节，此时自然界地湿之气渐升，空气暖湿，万物复苏，人体也处于舒发状态。针对这样的特点，养生保健应侧重调养肝脾，兼祛风除湿。中医认为，春饮花草茶可激发阳气生发，雨水节气推荐喝点绿萼梅茶。

绿萼梅又称白梅花、绿梅花，冬末至次年早春采摘初开放的花朵，晒干后制成中药，属于药食同源。其味苦、微甘，性平，能疏肝、理气、和中，有缓解肋肋胀痛、胃胀痞满、食欲不振等作用。当肝气不舒、郁闷气滞时，有人会觉得咽喉似有痰附着或咽之不下、吐之不出，排除器质性病变的情况下，可选择用绿萼梅花代茶饮；有焦虑情绪者，也可喝绿萼梅茶放松心情。

茶饮方法是：取绿萼梅3~6克，蜂蜜或蔗糖适量，用沸水浸泡3~5分钟，少量多次代茶饮。

需要注意的是，雨水节气忽冷忽热，容易肝旺脾弱，脾胃虚弱者可合用大枣、干龙眼肉等以养胃气。有习惯性便秘、泛酸性胃炎、低血压的人群不宜饮。

四季养生



女性负担越多血管越差

罗鹏

女性肩负着职场人、妻子、母亲、女儿等角色，社会生活压力越来越重。美国匹兹堡大学近日研究发现，中年女性压力越大，心血管越差。

研究团队首先确立了影响女性健康的7个风险因素(AHAS7)：吸烟、体力活动、饮食、体重指数、血压、血糖和胆固醇水平。然后通过电话随访对3302名中年女性进行了数据收集，这些女性包含4类社会角色：劳动者、母亲、妻子以及照顾老人的女性，研究人员针对不同社会角色进行了5个等级的压力分析，第一级为“没有一点压力”，第五级为“压力非常大”。经过5次数据分析后，共有1694名女性被认定为有效数据，平均年龄51岁。最常见的社会角色为母亲(83%)，其次是劳动者(82%)、妻子(76%)和照顾老人的女性(13%)。超过半数女性负担着3类角色，仅有6.7%的人担任4类角色，平均角色压力等级为2.8，平均角色回报等级为3.9。研究人员表示，女性所扮演角色承担的压力等级越高，AHAS7中达到优良的水平越低；扮演角色获得的回报越高，AHAS7中达到优良的水平越高。具体来说，18%的女性有5~6项达到优良水平；50%的女性有3~4项达到优良，占50%；32%的女性有0~2项。值得注意的是，没有一名女性的AHAS7所有水平为优良，且没有一名女性的饮食是健康的。

研究人员表示，这些健康因素不达标，将直接影响女性的心血管健康程度。所以，女性及其家人要学会帮她们减压。

医学发现

烦躁易怒，给身体驱驱寒

王世彪

很多烦躁易怒的人，往往认为是自己脾气不好或上火所致，吃了很多苦寒泻火的药，但收效甚微。出现以上情况，病因可能并非脾气大或上火问题，而是体内有寒，往往表现为“上火下寒”——典型症状是平时烦躁易怒，稍微吃点辛辣就上火，出现口腔溃疡或牙龈肿痛，上火同时又怕冷，尤其是腰腹冷痛和脚寒。

中医认为，正常情况下，肾水本应引导心火往下走，使心火不会过热过盛。但拥有这种体质时，肾水引导不畅，导致心火旺盛，出现烦躁易怒。肾五行属水，性质寒凉，如果心火能够下来温煦肾水，腰膝双足就不会出现寒凝。但如果肾水不去，心火下不来，不能相互调剂，就会致使腰腹冷痛和脚寒，一到寒冷季节更难受。有的人长期精神紧张、压力大、思虑过度，大量气血就会往头上引，下半身气血不足，也会造成上热下寒、阴寒沉积的问题。

针对这种情况，治疗关键是引导上浮的虚火下来，引肾水上去，重新使水火相济，心肾相交。中医治疗时，要温补肾阳驱寒、疏肝解郁通气血、健脾和胃通三焦。具体做法是：1.日常饮食要以平性食品为主，少吃辛辣刺激以免上火；保证一日三餐吃温食，每餐都不宜过饱；少食煎炸、烧烤食物，可改为水煮、清蒸等烹调方式；无论冬夏都应少食冷饮。2.生活起居要注意少熬夜，坚持每晚11点进入熟睡状态，以利肝胆经气畅行。每晚坚持用艾叶、红花热水泡脚30分钟，泡到全身微微出汗，然后搓两脚心，既能疏通气血、驱寒，又能引火归元，或艾灸关元穴(脐下四横指处)、涌泉穴(脚趾弯曲时的凹陷处)。也可每天练习站桩或金鸡独立，把气血往下引。或背部撞墙10~20分钟，疏通经络，驱除身体瘀堵寒湿。

专家建议



睡好午觉，思维保持敏捷

王冰洁

近期，《英国医学杂志》子刊发表的一项由上海市心理健康中心科研人员主持的最新研究显示，有午睡习惯的老年人定向能力、语言流畅性、记忆力更好，且不同频率获益不同，每次小于30分钟、每周4次健康获益最大。

在全球人均寿命前十位的国家中，西班牙、意大利居民“雷打不动”的习惯就是午睡。西班牙人每天中午12点到下午15点都在午睡，街上大大小小的店铺都打烊休息。此时，意大利的博物馆和教堂等公共场所也大门紧闭，以便员工回家后悠闲地享用午餐、小睡。这也从侧面证实了午睡的健康益处。

大部分研究都得出“适当午睡有益大脑、心理健康、情绪”等相似结论。上述研究还提到，午睡是对免疫系统的调节，有助于修复炎症损伤。因此，可以说午睡是“不花费成本的保健”。专家提醒，老年人午睡尤需注意以下几点。

时间：午饭半小时后。饭后立刻午睡不仅不易入睡，还可能造成

健康常识

消化不良，尤其是消化功能有所减退的老年人。若有胃食管反流，甚至可能引发肺部感染。因此，午饭后老人最好先休息半小时，然后再睡觉。

环境：拉上窗帘。对光线、声音敏感的老年人，午睡前可以拉上窗帘，营造一个舒适的睡眠环境。但同时，不要使卧室过于黑暗，以免睡醒活动时被房间摆设绊倒；睡觉时应避免窗户、房门大开，以免受凉。

时长：半小时左右。午睡时间太短，无法有效解乏；时间太长，大脑进入深睡眠，醒来容易头昏沉、情绪低迷。此前，中南大学湘雅公共卫生学院研究人员发表的一项研究提示，与每天午睡较短的人相比，午睡超过90分钟的人发生代谢综合征的风险增加77%。

姿势：最好躺着睡。老年人的午睡姿势不能凑活。随意靠在沙发上或躺椅上，会影响腰椎；趴着睡会压迫尺神经、胸部，影响呼吸和血液循环，还易引起脑部缺血，最不可取。需要提醒的是，睡醒不要猛起身。老年人常患有不同程度的心脑血管疾病，从躺姿变为站立时，可能出现脑部血液供应不足，导致眩晕。因此，睡醒后应先躺几分钟，慢慢变为坐姿，双腿在床边活动活动，再起身下床。

每天夜间可以保证6~8小时高质量睡眠的老人，只要不干扰夜间睡眠，不妨每天小憩30分钟。没有午睡习惯的老人也不必强迫自己，以免打乱节律，影响夜间睡眠。有夜间睡眠障碍的老人，午后小憩时间不应太长。患过脑梗、脑萎缩等脑血管疾病，或有脑损伤的老人，因脑供血不足，白天更易犯困，适当午睡可使下午精神状态、情绪更好，但频繁“打盹”会导致晚上难以入睡，增加认知能力下降和痴呆症风险。

健康话题