

春天捂对三原则

# 『春捂』的分寸如何把握

太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体的健康是有好处的。『春捂秋冻,不生杂病』是一条保健防病的谚语,意思是劝人们春天不要急于脱掉棉衣,秋天也不要刚见冷就穿得

一转眼,又到了春季。虽然天气在逐渐转暖,但气温还是比较低,春寒料峭,早晚温差大。这种春季天气时冷时暖,温差较大,时常超出人体适应和调节的范畴。如果气温骤降后,遇长期绵延阴雨,更导致气温难以回升,所以“春捂”有利于抗寒。现在,人体在冬天“冬眠”的皮肤细胞渐渐活跃,毛孔张开,这时如果冷风袭来,就会通过毛孔侵入人体,易引发疾病,不“捂”着点儿就容易发生感冒、气管炎等呼吸道疾病。所以“捂”是有好处也是必要的。

注意保暖,恪守“春捂”之道;对于后者,当天气连续几天都是艳阳高照(日最高气温常常在20℃以上),这时就不能“捂”了。当然,春日的两种极端天气有可能交错出现,这时穿衣和脱衣就该勤一点。俗话说:“急脱急着,胜似服药”,可谓春季穿衣的经验之谈。

气温15℃是一个临界值。低于这个气温时,最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过这个温度时,则可以考虑脱点衣服了。

### 三、“捂”要有度

很多人在此时穿衣,都会参考“春捂”这个原则,天本来已经暖和了,还捂着呢,结果一走动,出了一身的汗,可是身体有捂不住的地方啊,比如额头,全是汗,风一吹,就感冒了。这点对孩子尤其要注意,很多人给孩子穿的太多了,孩子一动弹,都是汗,能不感冒吗?所以“春捂”要有度,“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。

在春季,蓄积于体内的阳气会随着春暖而外发,若藏阳气过多,会化成热邪外攻,诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等器官部位出血,以及头晕目眩等症状,所以“春捂”务必有度。

### 一、“捂”对时间

雨水节气过后,虽然气温回升,但是偶尔冷空气会杀个回马枪,提醒着人们“倒春寒”的存在。在这个时候,养生保健最关键的就是保护好脾胃,注意春捂。如果过早脱掉棉衣,头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在一冷一热的气温变化中,因为不适应而受寒,从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。

一般到阳历5月中旬,白昼气温超过15摄氏度且较稳定时,这时穿得稍单薄些,就不至于感冒或染病了。民间所谓“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”“吃了端午粽,才把棉衣送”,说的皆是这个道理。

### 二、“捂”对温度

是否春捂,必须根据天气而定。一般来说,春季气温日夜温差较大,早晚较冷,此时可适当“捂”一会儿。晴日的中午时刻,气温一般都在10℃以上,此时便可适当减衣。

这几年,天气异常的几率明显增多。春季气候就可能出现两种极端现象:一是“春寒”和“倒春寒”;二是“暖春”。对于前者,当然要

捂对地方才健康

春捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防疾病,减少感冒几率;腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子。春天防寒要注意好两头,照顾好头颈和双脚。可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。

### 捂下

寒多自下而起,传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”,因为人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。

遗憾的是,现在很多青年人,特别是青年女性,穿鞋露脚脖,过早地穿短裙短裤,很早就换上了特别凉快的鞋,使患关节炎或多种妇科疾病的概率大大增加。

意受寒后抵抗力下降诱发旧病。对于该类儿童,不应过早脱冬装。

### 女性:注意下半身保暖

现在很多女孩子喜欢穿露脐装、低裤,这样容易使小腹、腰骶部着凉,导致血行不畅、手足冰冷、面部长斑等。女性生殖系统是最怕冷的,所以下半身着凉容易导致痛经、性欲淡薄、宫寒不孕、白带增多、盆腔炎症、腰骶酸痛等病症。有些女性非常怕冷,但又爱美,所以要兼顾好,春天不要过早脱衣展示身材,保护好自己腰骶部、膝部、小腹部。

总之,“春捂”是给大伙提个醒,告诉我们要注意春天的寒冷,我们要灵活掌握,多备件衣服,中午热了,脱下,早晚凉了,穿上,随着时间来调整,别太教条。“春捂”主要适应体弱、机体自身调节能力差、适应能力不强的人群,这类人群对外界的变化不能作出恰当调整,因此需要适当程度的“春捂”。

本东京女子医科大学附属东洋医学研究所的长期研究观察发现,日本现代女性发生的诸多妇科疾病,都属于中医的“寒证”范畴,与受邪有直接的关系。所以要风度也得要温度,不能做个病美人。

### 捂头

头为诸阳之会,经脉上的阳经都在头上交汇,最易散热,使热量由此丢失,因而对于体弱多病的老年人和儿童来讲,戴顶适合的帽子会起到如同暖水瓶塞一样的保暖作用。

前一段时间曾诊治一个常州来的小男孩,顽固性头痛,多方求医无效,就是跟他“前几年洗过头头发湿着就睡了”有关,经过精细辨治才得痊愈。所以出现顽固性的头痛除了跟瘀血有关,大部分都有受风史。这点对于产妇更需要注意。

### 捂背

背为督脉之海,为阳脉之海,是一身阳气汇集的地方,很多疾病的发生都是阳气不足造成的。

后背如果受寒,很容易出现后背发紧,肌肉僵硬,尤其有颈椎病史的人,受凉后更容易出现肩颈部僵硬不适;很多阳气不足的人,尤其伴有心脏病史,容易出现后背放射痛,这点更加需要注意,需要及时就诊,以免贻误病情。

### 捂腹

背为阳,腹为阴,腹部是阴经积聚的地方,如果腹温太低就会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男子的生殖系统疾病出现。

春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等传染病的多发季节,这些疾病的发生虽与细菌、病毒感染有关,但感染后发病与否很大程度上取决于个人的体质和起居调养。不忙脱衣,“春捂”得法,可有效减少发病几率。

文/吴义春博士(北京中医医院急诊科)  
原载于《北京青年报》

不同的人,不同的『捂』

### 老人:保护好关键部位

老年人特别是65岁以上的老年人更应注意“春捂”。因为,这部分人群多数有基础疾病的存在,如慢性支气管炎、肺气肿、高血压病、脑卒中、糖尿病、脑缺血性改变、慢性胃炎等,致机体抵抗力下降,对外界的反应性下降,对外界气温的敏感性也降低。

对于有慢性呼吸系统疾病的老人应注意前胸后背的保暖,防止诱发旧病。对于有糖尿病足和糖尿病下肢神经病变以及痛风病患者要保证足部温暖。

### 小儿:适时判断及时增减

小儿以偏凉好养,过热易导致小儿的抵抗力下降。但对于体质偏弱易感冒的儿童,或总是反复上呼吸道感染、进而诱发复发性哮喘的儿童,要注