

这两天很春天很春天 好多人性急没捂好生病了 听老人的话“春捂”没错的

为啥“捂”、咋“捂”、“捂”哪儿,专家为您细细道来

□晚报记者 张璇

访问

美女:都春天了,再冷也不会像冬天

前天,郑州最高气温18.7℃。
昨天,午后刮起风,最高温度16℃。
“这两天温度高,我就换了件单衣。”24岁的吕美眉说,看天气预报,她一早就准备好了春装。
“都春天了,再冷也不会像冬天那样了。”前天,小董迫不及待地换上了短裙。

老人:现在肯定不能脱棉袄,春捂秋冻

“现在肯定不能脱棉袄,春捂秋冻,得等再暖和点了才行。”79岁的卢老先生说,“上点年纪最怕这种天气了,一会儿冷一会儿热的。”
“脱脱穿穿容易感冒。”53岁的陈女士说,“春天孩儿脸,一天变三变”。

医生:这几天常遇到没捂好生病的

“棉衣先不要脱,至少在正月里别脱,即便是稍微热一点也不要脱。”昨天下午,市三院中医科副主任医师卫建立说,一些市民看到温度回升了,就急着换成春装,这样很容易引起感冒,特别是老年人,很可能复发疾病。
“按四时来说,冬天还没有过去,只不过是气候反常,这几天热不代表一直回温,像今天,已经刮风了,空气也不好。”
而天气预报说,今天,最高温度5℃到6℃,还有小雨。
“这几天接诊时经常遇到‘春捂’没捂好生病的。”卫建立说。

追问
啥是「春捂」

“春捂秋冻”是一句民间谚语。“春捂”,立春以后,不要着急忙慌地脱掉厚厚的冬装换上轻盈薄透的春装;所谓“秋冻”,就是说秋季天气转凉时,不要过早地穿上厚厚的棉衣,把自己捂得太严实。
河南中医学院教授洪素兰说,中医最讲究的是“和”,无论是春捂还是秋冻,都不是绝对的,不要不及,也不可太过,要根据每个人的个体体质来决定,以自己不觉冷,也不能热得出汗为适宜。



“春捂”时机

冷空气到来前24~48小时未雨绸缪
医疗气象学家发现,许多疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。最明显的就是感冒、消化不良,在冷空气到来之前便捷先登。
因此,捂的最佳时机,应该在气象台预报的冷空气到来之前24~48小时。



“春捂”气温

15℃是“春捂”的临界温度
研究表明对儿童、老人等需要“春捂”的人群来说,15℃可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了。



注意“春捂”温差

日夜温差大于8℃是捂的信号
春天的气温,前一天还是春风和煦、春暖花开,第二天则可能寒流涌动,“花开又被风吹落”,让你回味冬日的肃杀。面对温度百变的春天,父母应随天气变化为孩子加减衣服。而何时加衣呢?现在认为,日夜温差大于8℃是该捂的信号。

啥时「春捂」

咋样「春捂」

“捂”膝:卫建立说,关节处的血管很少,一受凉供血更不足了,易出现关节炎之类的疾病。
“捂”背:冷空气侵袭,一般先侵袭背部,因此需要非常注意。
“捂”脚:洪素兰说,“寒自脚下生”,人体下半部血液循环比上半部差,易受风寒侵袭,故寒多自下而生。而爱美的女性,过早穿着凉鞋、短裙等,易引发痛经、卵巢囊肿等各类妇科病,因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。
“捂”脖子:脖子上,大动脉都暴露出来,所以也需要保暖,这样头部的血液循环也会很好,可以穿高领毛衣或者戴上围脖。

周悟空图

郑州晚报

2011·中原·首届 十大高端家装企业 品鉴会

时间:2011年2月26日-27日 地点:金水路欧凯龙国际顶级家具馆
电话:0371-67655602 13513715081

家装讲座:知名设计师现场讲解家居攻略、家居风水、家具搭配,敬请期待!
参与十大品牌:大地、美巢、超凡、龙发、东易力天、实创、钟凯丽、香江、华健、瑞博文。

主办: 郑州晚报

承办: OCALONE 欧凯龙 郑州欧凯龙国际家居连锁集团

展示媒体: 郑州晚报 中原手机报 中原网 爱晚报网 商都家居网
郑州教育电视台 新浪家居 商都家居 中原家具网