



+9℃  
厚的羽绒服

+6℃  
薄的羽绒服

+5℃  
弹力絮棉衣

+4℃  
厚的羊毛衫

+4℃  
棉被心

+3℃  
薄外套

+2℃  
厚的棉毛衫

+1℃  
薄的棉毛衫

26℃人体最舒服。穿比较厚的羽绒服相当于+9℃,薄款羽绒服+6℃,稍厚的弹力絮棉衣+5℃,厚羊毛衫+4℃,棉被心+4℃,抓绒衣服、薄外套+3℃,厚的棉毛衫+2℃,薄的棉毛衫+1℃。

爆红网络的“早春穿衣公式”

3月初,一下升至26℃的气温让人们惊呼“夏来了”,高兴中很多人更是迫不及待地脱去冬衣,换上轻便的春装。更有勤快的,把厚棉衣、厚毛衣统统打理干净收纳了起来。对此专家提醒,自古至今善于养生的医学家都十分重视“春捂”,民间也常常流传着“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”、“吃了端午粽,再把寒衣送”的俗语。而从天气情况来看,立春后虽然逐渐转暖,但气温还是较低、早晚温差较大,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不适应而受寒,从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病,所以早春春捂一捂很有必要。记者 刘书芝

## 乍暖还寒时 “捂”出健康来

### “早春穿衣公式”爆红

若温度为22℃,短袖T恤+薄外套就OK

#### 捂不捂 15℃说了算

如何捂? 河南省中医院名医堂专家毛德西说,捂并不是要让人出汗,而是以身体感觉温暖为宜。一般来说,人体感觉很温暖,适量活动后有微微出汗的感觉,就比较适宜。相反,捂得太厚,稍一活动就大汗淋漓也不好,这样很容易让人感冒。

一般而言,15℃可以被当做要不要“捂”的临界

值。养生专家表示,气温低于15℃时,最好继续“忍受”厚重衣物带来的不便;超过15℃的话,则可以考虑适当脱点衣服。

另外,每个人体质不同,耐受冷热的程度也不同,所以“捂”的时候如果没有咽喉燥热、身体冒汗,即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣。

#### 咋捂 并非穿厚棉衣

河南省中医院传统医学治疗中心武月萍博士说,现在的年轻人都“脱得太快”,爱美的女性早早就穿起了超短裙。

虽然民间流传的“吃了端午粽,才把寒衣送”的说法有点夸张,但从郑州近年气温情况看,至少要到清明前后气温才能稳定下来。现在农历还在二月中旬,按往年规律,二月每周都会来一波冷空

气。体质差的人脱得太快,免疫力会大大降低,很容易得病。

而在中医看来,春季阳气升发,内应于人体肝脏,因此,春季适合穿着宽松舒展、舒适性较好的衣物,保持身心愉悦,多舒展肢体,以帮助肝阳升发。春暖并非越厚越好,绒布衬衫、轻薄羽绒服就是不错的选择。

#### 会捂 穿衣公式可参考

具体该如何穿呢?

近日,一则有关穿衣的微博在网络上广为流传,引起了网友们的热议,连人民日报官方微博也加入到转发评论行列。

微博说,早春季节,怎么穿衣? 比较厚的羽绒服相当于+9℃,薄款羽绒服+6℃,稍厚的弹力絮棉衣+5℃,厚羊毛衫+4℃,棉被心+4℃,抓绒衣服、薄外套+3℃,厚的棉毛衫+2℃,薄的棉毛衫+1℃等。若温度为

22℃,那么穿一件短袖T恤加一件薄外套就可以:22+1+3=26,总之,控制在26℃就可以。

而对于不同衣服的保暖度数是怎么得来的呢?据微博主人的解释,温度为26℃时,穿一件T恤刚刚好。那么,以这个为基准,如果温度下降3℃,加一件薄外套就刚刚好;下降4℃,加一件厚羊毛衫就行。这就意味着,薄外套代表3℃,厚羊毛衫是4℃,数据就是这样类推出来的。

## 同样是“肛肠手术” 肛泰肛肠医院好而不贵



打造河南首家好而不贵医院!



●被中国肛肠病研究院指定为“无刀除痔技术河南省唯一指定使用医疗机构”,8大微创技术彰显实力



●医院院庆现场,手术康复患者竖起大拇指称赞郑州肛泰肛肠医院“好而不贵”



●“痔科国宝”级专家陆琦教授领衔的100多名权威肛肠专家亲诊,为肛肠疾病患者提供专业保障



●100名行风监督员走进郑州肛泰肛肠医院,对医院医疗价格、医疗质量、医疗服务进行监督

看肛肠疾病 组合式医疗惠民政政策 为您节省30%

无痛查痔仅需18元

如有便血、便秘、肛门下坠、肛门疼痛肿胀、肛门肿物脱垂、肛门直肠异物感、肛门分泌物增多、大便形状改变、腹痛腹泻、排便困难等症状者均可参加。

外痔手术最高仅需600元

手术项目包括结缔组织外痔、静脉曲张性外痔、炎性外痔、血栓性外痔等。

其它肛肠微创手术减免500元

手术项目包括内痔、混合痔、肛裂、肛瘘、肛周脓肿、肛乳头瘤、直肠息肉、直肠粘膜脱垂、直肠前突、肛门狭窄等。



郑州肛泰肛肠医院 医保·新农合定点医院



咨询热线 0371-6099 7777

地址:京广路与陇海路交叉口向南500米路西

咨询QQ: 4000371376

www.0371gc.com



温馨夜诊 18:00-20:00 一人一诊室,保护您的个人隐私。