

# 3月天气频“变脸” “春捂”未必是好事



最近气温的变化让家长伤透脑筋,不仅前后两天的温差大,就是同一天,白天和晚上的温差也很大,变化无常的天气使得患上呼吸道感染的患者猛增。对此专家提醒,很多家长都还相信“春捂秋冻”的老理儿,即使室外天气已经转暖,也不愿意及时减衣,殊不知,春捂秋冻不可盲目,很多疾病都是捂出来的。

郑报融媒记者 蒋晓蕾

## 健康快递

我省扶贫救助力度再升级  
**全免救助120名  
 特困重症肝病患者**

为在“十三五”助力国家实现全民健康,中国扶贫开发协会产业扶贫委员会、中国扶贫医疗救助项目管理办公室特联合河南省扶贫开发协会、河南肝病救助基地——郑州友好肝病医院于2月27日在省人民会堂召开2016年医疗扶贫肝病专项救助总结报告会暨2017年重症肝病扶贫救助计划会。

今年,我省扶贫救助力度再次升级,将新引进的日本、德国等先进科学技术诊疗设备应用于扶贫义诊,在郑州周边6县市开展“走基层 中原行肝病公益普查救助活动”,全额免费救助120名特困重症肝病患者,免除他们住院期间接受治疗时的一切医疗费用。此外,医院还将开通扶贫医疗救助绿色通道和医疗救助直通车,其他县市困难家庭的肝病患者也可申请到2000元~10000元的扶贫医疗援助。市民可登录中国医疗救助网和郑州友好肝病医院官方网站,在线申请。

同时,郑州友好肝病医院还将每月18日定为“爱肝日”,每年6月定为“爱肝月”。爱肝日当天及爱肝月当月到医院就诊,均可享受:1.免除一切专家挂号费、会诊费;2.免除一切检查化验费用;3.爱肝月特邀京沪豫知名肝病专家亲诊;4.一对一建档立卡,终身免费解疑答疑;5.开辟24小时专家热线跟踪病情。

郑报融媒记者 刘书芝 韩新宝

## 春寒也伤人 但有些“捂法”不可信

春寒侵入体内很难排出,所以平时要防寒,但以下这“捂法”不可信。

**多穿衣服:**衣服本身不产生热,它是护住人自身的温度,建议三四件为宜。著名医家孙思邈是长寿之人,他建议初春穿衣服上薄下厚。

**戴口罩:**空气不好和天气冷的时候,有一定防寒效果,但防寒作用较小。另外要注意口罩的厚度和质量,过敏性哮喘的人不能戴毛绒绒的口罩,天冷时出来呼吸下新鲜空气反而能锻炼呼吸系统,不要依赖口罩。

**喝酒御寒:**喝酒后有人觉得阳气生发起来了,身上暖和了,这种暖其实是个假象,酒精让血液循环加快,需要散热,等能量散发出去后就冷了。在室内不外出,可以喝点白酒、黄酒等御寒,同时吃点高热量的食物补充能量。喝酒后别顶着风寒出门,容易让寒气钻了空子。

**三阴交、涌泉等穴也可以。**

## 重点部位保暖 “春捂”有讲究

老年人初春时节注意保护肚脐,在衣服里面加一个兜兜。脚底有很多重要的穴位如涌泉穴,光脚穿鞋会让寒气有机可趁,穿好袜子,少露脚踝;穿稍厚的衣服护住肾区,少穿超短外套和低腰裤子。

通过穴位贴敷、穴位按摩、艾灸祛寒、排寒。胃脘部凉的艾灸中脘穴。肚脐处是神阙,神阙下有关元和气海,是常见的强壮的穴位;足三里、

吃一些暖性、热性但不要大热的食物增强体质如鸡汤羊汤,狗肉鹿肉大热不推荐。用点生姜红糖汤、生姜苏叶茶有利于祛寒。

比如苏叶能疏风祛风,用苏叶、生姜、红糖煮水饮用可以预防感冒,祛除风邪寒邪。受寒后发烧不明显的可用芦根加生姜熬过后再加点红糖搅一搅饮用。

## 保持三分饥寒 小儿不可捂得太热

某儿科门诊一间诊室里,记者见到,绝大多数家长还是给孩子穿着羽绒服、棉衣,小一点儿的孩子无一例外都是裹着抱被。在注射室的门外,等候给孩子打针的家长已有二三十位。

据介绍,现在每天到医院就诊的小患者中大多数都是上呼吸道感染,有的孩子因为治疗不及时到医院就医时已经转成肺炎、扁桃腺炎、气管炎等。

对此,儿科医生提醒年轻的家长,“三分饥寒,七分温饱”是古人总结出的经验。因为保暖过度,容易使机体的调节和适应能力降低,反倒容易引发一些疾病。现在,室外温度越来越高,家长们自己的衣服已经减下来了,可是到孩子身上却偏要“春捂秋冻”,这是没有道理的。

图说

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
 爱国 敬业 诚信 友善

我们的  
 价值观

和谐  
 物  
 和  
 谐

代代  
 孝  
 代



孝  
 福

舞阳任明兆作

图说

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
 爱国 敬业 诚信 友善

我们的  
 价值观

孝  
 天  
 感  
 地



万物  
 春

舞阳任明兆作