

别把老话当耳边风 “春捂秋冻”不生杂病

□策划 张世彬
记者 张延 通讯员 刘媛

据气象部门预报,2月25日,我市最高气温达到了16℃。当天,街头不少年轻人迫不及待地脱掉厚棉袄,换上了轻薄的春装。许多老人看在眼里急在心上:“老话说得好,春捂秋冻,不生杂病。”那么,问题来了,“春捂”就是春季延长穿棉袄的时间吗?不“春捂”就一定会生病吗?



乍暖还寒,街头年轻人迫不及待地脱掉棉衣,换上轻薄的春装。

为什么要“春捂”?

“不让早早换掉棉袄,你偏不听,这下感冒了吧……”2月25日,40多岁的祁女士带着女儿来到新乡医学院第一附属(简称新医一附院)医院就诊。因为女儿不听母亲的话,早早就把棉袄脱掉,换上漂亮轻薄的春装,结果出现了感冒症状。

“我虽然穿得薄,但我并不觉得冷啊,我的感冒真是因为没有‘春捂’么?”祁女士的女儿今年16岁,一见到中医科、生命科学研究中心主任、副主任中医师林飞,就当着母亲的面不服气地询问。

“从气温角度讲,初春时节,乍暖还

寒,气温变化较大,如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒,容易引起呼吸系统疾病及冬春季传染病等,你妈妈说的是真的。”林飞笑着说。

林飞说,“春捂秋冻”是源于中国民间的季节养生经验,指春季乍暖时不宜过早减衣(春捂),秋季转凉时也不必急于添衣(秋冻)。这一理念强调人体需顺应自然气候变化,通过适度“冷热刺激”增强环境适应能力。中医上讲,春天是阳气生发的季节,人体毛孔也在慢慢打开,这时候如果一下子减去太多衣物,风寒邪气就容易趁虚而入,伤了阳气,身体自然就弱了。

饮食上也要“春捂”

“春捂”是防止身体阳气外泄,所以除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要。

春季饮食要多吃助阳生发的食物,多食芽类(豆芽、香椿芽)、绿叶菜(菠菜、芹菜),搭配优质蛋白(鸡蛋、鱼类)。每日饮用蜂蜜柠檬水(1比10的比例稀释),补充维生素C和电解质。春季还应该多吃一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食,早春

饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃阳气。

需要注意的是,春季要减少高糖零食(抑制免疫细胞活性)、油炸食品(加重脾胃负担)。

除了饮食,泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15分钟至20分钟,有助于扩张脚部血管、促进血液循环,让身体得到放松,睡眠质量也会更好。

“春捂”得捂对地方

“我知道了,‘春捂’就是春天全身穿厚实一点,时间长一点,再热也不能提前脱。”祁女士的女儿快人快语地说。

“‘春捂’可不是全身穿厚实一点,时间长一点,得捂对地方。”林飞说,人体有几个重要的“门户”:腰部、肚脐、背部和双脚。腰部是肾之府,肾阳是人体阳气的根本,得护好。肚脐是神阙穴,连着五脏六腑,受凉了可不得了。背部

有督脉,主一身阳气,得让它暖洋洋的。双脚呢,离心脏最远,血液循环差,容易冷,得捂暖和了才行。

春捂也不是越暖越好,得有个度。捂得太过,出汗了,反而容易伤津耗气,免疫力下降,这就和咱们常说的“过犹不及”一个道理。怎么判断捂得刚好呢?用手触摸后背,如果后背暖暖的不出汗,那就是最合适的。

“春捂秋冻”的换衣标准

春捂温度与时机判断标准:当日均气温<15℃或昼夜温差>8℃时需保暖,冷空气到来前24小时至48小时开始添衣,减衣需在气温稳定回升后持续7天至14天。秋冻标准:从20℃开始逐步适应,健康儿童可在15℃至20℃环境中进行耐寒训练,气温<10℃需停止“冻”并保暖。冷热判断:

摸儿童锁骨和后背,温暖干燥为适宜;手脚微

凉但躯干暖和,若手脚冰冷或后背潮湿需调整衣物。

“春捂秋冻”对衣物的质地也有标准,内层衣物选择吸湿排汗材质(如莫代尔、竹纤维),避免纯棉内衣出汗后贴肤致凉。中层衣物选轻质抓绒或薄羽绒,提供动态保暖(如早晚温差大时穿脱)。外层衣物选防风防水面料(如聚酯纤维涂层),应对春季风沙或秋雨。穿衣需重点防护腹部(防腹泻)、脚踝(防寒从足生)、后颈(防风邪入侵)。

“春捂”要睡个好觉

林飞介绍,最重要的一点,就是要睡个好觉。春天是养肝的季节,而肝主疏泄,与人的情绪、睡眠密切相关。良好的睡眠能养肝血,让人第二天精神饱满,身体棒棒的。

要想睡得好,睡前不要做剧烈运动,也别吃太多东西,免得肠胃不舒服。可以泡泡脚,按摩一下脚底,促进血液循环,有助于入睡。睡前尽量不看手机,因为蓝光会减少褪黑素的分泌,影响入眠。

