



春捂，您捂对了吗

■ 徐水娟（云南省中医医院老年病中心二病区）

“春捂秋冻，不生杂病”是一条保健防病谚语，就是说春季忽冷忽热，冷热不定，不要过早减衣，捂一捂，可帮助机体抵御外界寒气，预防感冒及春季传染病。

◆ 为何要“春捂”

从中医角度说，经过一个冬天的天寒地冻，春季阳气开始上升，但阴气仍盛，也就是说春天虽然天气渐渐转暖，但寒气仍较重，所以人体抗寒能力还不是很好。为防春寒，要注意保暖，以保阳气不受损，逐渐强盛。

从现代医学角度来看，春季冷热多变，有时一天之内气温变化幅度很大，与此同时，人的机体经过一个寒冷冬季后，在御寒棉衣的保护下，血管处于收缩状态，整个血液循环相对缓慢，体温调节系统功能降低，抗病能力因而也较低。所以，如果春天忙着减衣，穿单薄了，遇到天气变化或倒春寒就容易受凉，引起感冒等疾病。

◆ 如何“捂”

1. 捂对时间

春季气温虽有所回升，但冷空气还是会偶尔“杀个回马枪”，民间所谓“吃了端午粽，才把棉衣送”，说的就是这个道理。一般到阳历5月中旬，气温超过15℃且较稳定时，再适当减衣。

2. 捂对温度

昆明春季昼夜温差大，可用早晚寒风刺骨、中午艳阳高照来形容。气温15℃是一个临界值，低于这个气温最好再捂一捂；超过这个温度时，可考虑减衣。

3. 捂对地方

“春捂”重在背、腹、脚部保暖，可预防

疾病，减少患感冒概率。

◎**捂背**。背为督脉之海，也是阳脉之海，是一身阳气汇集的地方，背部保暖可预防疾病，减少患感冒概率；后背如果受寒，容易阳气不足，有碍升发。

◎**捂腹部**。腹部保暖是保护胃、脾、肠，可预防消化不良和拉肚子。中医认为“胃病者十有六七都是胃寒”。肚脐、腹部与其他部位不同，脐下无肌肉和脂肪组织，血管丰富，肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱，出现恶心、腹痛、腹泻等消化系统不适。此外，肚脐在中医学中被称为神阙穴，主管脾胃，特别是经常腹泻、胃部怕冷者，每天睡前，用双手在腹部顺时针揉转，可起到健脾胃作用。

◎**捂脚**。我国唐代“药王”孙思邈主张“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。因此，裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点、暖和点，不要换得太快，脱得太早。

如今很多年轻人喜欢穿露脚踝的鞋，过早穿短裙、破洞牛仔裤，甚至露出小蛮腰，这样会增加患关节炎或多种妇科疾病的风险。

4. 捂要有度

随着气温逐渐变暖，特别是温度较高时，一直捂着容易出汗，风一吹就易受凉感冒。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，蓄积体内的阳气会随着春暖而外发，若藏阳气过多，会化成熟邪外攻，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。👉