

今日高邮微信  
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

## “春捂”到底该“捂”哪儿?“捂”好这3处很关键

俗话说“春捂秋冻”,“春捂”到底该怎么“捂”?“捂”到什么时候?通过本文一同了解。

### 为什么要“春捂”?

从中医养生角度讲,正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”。“春捂”是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。

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,容易引起呼吸道系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是,“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定适合了。

### “春捂”就是多穿点?到底该咋“捂”?

“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。

如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也

不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。

如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗,反而容易受风着凉。

专家提醒,衣服一定要慢慢减,不能骤减。也要注意不能“捂”过头,应根据气温变化及自身情况,保持人体温度在37℃左右即可。

### 这3处重点“捂”

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”,“捂”的位置也很重要。专家建议,做好这3处的保暖:

**颈项部:**颈项部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方。保护好颈项部,可以避免风邪侵袭,建议根据温度戴好围巾、帽子。

**膝足部:**俗话说“寒从脚下生”,因此膝足部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,上身可以穿得薄一点,但秋裤先别着急脱。

**腹部:**主要是“捂”肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意

肚脐部位的保暖。

### 饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气,所以除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食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。

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15~20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”时间越长越好吗?

盲目“捂”不可取,何时可以不再“捂”呢?专家介绍,“春捂”可以遵循“815”原则。当昼夜温差大于8℃以上时,说明气温不稳定,需要“捂”;

当气温连续保持在15℃以上,且维持了一两周时,就不需要“捂”了,可以适当减少衣物。

## 早春乍暖还寒 老年人巧用中医药方法养生防病

时值孟春,乍暖还寒。中医专家提示,这一时期老年人在防寒的同时要穿着适度,还可采用中医传统功法、拍“八虚”、足浴等中医药方法自我保健。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍,老年人往往正气不足,易疲乏无力,不耐寒冷,因此早春时节常因担心受寒而穿衣过多,殊不知因此出汗过多容易腠理疏松,反而会感受风寒之邪,引起感冒。

“老年人既要避免过早减少衣物,也要避免过度‘春捂’。”张晋说,老年人可采用“三层洋葱穿衣法”,即内层穿速干排汗衣物,中间层穿保暖类衣物,外层穿防风避寒衣物;外出宜戴帽子或围巾以保护肩颈、关节和头部。

适度活动有益健康。张晋说,老年人早起后可在家拍打大腿外侧的胆经,以疏肝利胆,或拍“八虚”,即拍肘窝、腋窝、腹股沟和腘窝,帮助阳气升发;上午9至10时、下午2至4时阳光充足时,可到户外晒太阳,以弥补阳气的不足。老年人常感腰腿疼或因肌肉不足缺乏力量,可在家中窗前阳光充足处练习坐式八段锦和坐式易筋经,每天20分钟左右即可。

此外,睡前用中药材煮水泡脚,可以帮助老年人改善睡眠。专家提示,阳虚血瘀者可选择艾叶、红花、伸筋草、透骨草以温阳通络,改善循环;经络不通、关节痛、体内有湿的人群,可选择花椒、艾叶、桂枝以祛湿通络,缓解脚冰凉、关节疼痛。

## 轮状病毒,儿童腹泻第一元凶

细菌和病毒等病原体引起的腹泻病,看似不起眼,却可能引发严重问题。近期,英国《柳叶刀》杂志上发表的一项对1990~2021年全球疾病负担的新研究显示,2021年腹泻病导致全球约117万人死亡,比1990年减少60.3%;下降最明显的是5岁以下儿童,腹泻死亡率下降79.2%。不过,在全球范围内,轮状病毒、志贺氏菌和腺病毒仍是5岁以下儿童腹泻病死亡的主要原因,应引起重视。

最新研究数据显示,轮状病毒是所有年龄段腹泻病死亡的主要原因,归因占比为15.2%。轮状病毒在5岁以下儿童腹泻病死亡归因中占35.2%,志贺氏菌占24%,腺病毒占23.8%。我国情况与全球情况略有差异,目前5岁以下儿童腹泻病主要由病毒和细菌引起,病毒最常见的是轮状病毒,诺如病毒和腺病毒,细菌常见的有志贺氏菌和沙门氏菌。

轮状病毒因显微镜下形似“车轮状”而得名,主要通过粪口途径传播,也可经呼吸道和接触传播,几乎所有儿童在5岁以前都感染过该病毒。婴幼儿感染后通常症状较重,主要表现为腹泻、发热、恶心、呕吐等症状,严重者可出现高热、昏迷、嗜睡、尿量减少、皮肤苍白、不哭不闹等表现。

志贺氏菌,又称痢疾杆菌,是引起人类细菌性痢疾的病原体,主要通过粪口途径传播,可通过摄入污染食物或水以及人与人接触而感染。最常见的症状是腹痛、腹泻、黏液脓血便、发热,严重者可出现持续高热、嗜睡、昏迷、抽搐等。近年来我国儿童痢疾发病率呈逐年下降趋势,但仍显著高于发达国家。

腺病毒性肠炎,是指由腺病毒感染引起的消化系统疾病,临床较为常见。典型症状为腹泻、恶心、呕吐、腹痛等,严重者可导致脱水和电解质紊乱。

若儿童发生腹泻,家长可先在家中给予初步治疗。可口服蒙脱石散,其有吸附毒素、加强黏膜屏障的作用,可缩短腹泻病程、减少腹泻排便次数和量,还可补充益生菌和锌制剂,有助于缩短腹泻持续时间。日常饮食要选择温和、易消化的食物,避免果汁、苏打水、运动饮料等高脂高糖食品,以免加重腹泻。同时,要注意补充淡盐水、口服补液盐,预防脱水。

若儿童出现下列情况,应立即就医:大便中带有血液;1岁以下婴儿超过数小时不愿吃喝;出现严重哭闹、易激惹、无精打采且对外界刺激没有反应(嗜睡或反应迟钝)以及脱水表现(包括口干、口渴、哭时无眼泪、婴幼儿持续4~6小时无尿或尿布不湿、儿童持续6~8小时无尿)。

感染性腹泻是可预防的疾病,日常要做好以下措施:1.养成良好的生活习惯,注意个人及环境卫生。家长及看护人员在更换尿布、烹饪、进食、如厕、扔垃圾、触碰动物和擤鼻涕后手要洗干净。2.注意食品卫生。避免饮用未经巴氏消毒的奶,果蔬食用前洗净,肉类和海鲜要煮熟,蛋类要确保蛋黄凝固,处理食材要生熟分开。3.提倡母乳喂养。4.儿童及时接种各类疫苗。

## 身心健康



## 春季养生疏肝理气

中医认为,春季的养生原则是疏肝理气、调畅情志。春季属木,与肝相应。肝主疏泄,调畅气机。春季是万物复苏、生机勃勃的季节,人体也应顺应自然,调养阳气,保持心情舒畅,以助生发之气。可以通过听音乐、散步、瑜伽等方式放松心情,避免过度焦虑。

养血是春季养生的重要内容。可以多吃一些补血养肝的食物,如红枣、枸杞、黑芝麻等。春季饮食应多吃植物的嫩芽和绿色蔬菜,如豆芽、香椿、芹菜、荠菜等,有助于疏肝理气、清热解毒。适量食用一些辛温食物,如葱、姜、蒜、韭菜等,有助于驱寒暖胃、促进气血运行。中医认为,酸味入肝,过多食用酸味食物会收敛肝气,不利于春季阳气的生发。春季饮食应减少酸性食物,增加甘味食物,如大枣、山药等,以调和脾胃、增强体质。

春季气温变化较大,特别要注意保暖,尤其是腹部和脚部避免受寒。春季容易感到疲倦,午休30分钟以内,有助于恢复精力。春季阳气生发,万物复苏,人体也应顺应自然规律,早睡早起,避免熬夜。充足的睡眠有助于充盈肝血,增强免疫力。建议合理安排作息,劳逸结合。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

## 喝咖啡 最好趁早上

早上来一杯,唤醒自己;午后来一杯,休闲惬意;加班来一杯,提神醒脑。这种风靡全球的饮品,就是咖啡。不过,您知道一天之中什么时间喝咖啡对健康更有益吗?最近一项研究为我们提供了新的视角,一起来了解一下吧。

### 这个点喝咖啡更健康

值得注意的是,相比于不喝咖啡的人,早上喝咖啡的人全因死亡风险降低了16%,心血管死亡风险更是降低了31%。这种益处在于每天饮用2至3杯咖啡的人更为明显,其全因死亡风险和心血管死亡风险分别下降了29%和48%。而每天饮用超过3杯的人则降低了15%和35%。

早上8点至12点是糖尿病患者饮用咖啡的最佳时间,可以降低全因死亡、心血管死亡以及糖尿病死亡风险。

### 度身定制你的咖啡时间

早晨喝咖啡对健康带来的益处为什么会更大?研究人员提出了两种可能的机制。一方面,下午或晚上饮用咖啡可能会扰乱我们的生物钟,减少夜间褪黑素的分泌。另一方面,咖啡具有抗炎特

性。人体的炎症标志物水平在早晨较高,早晨喝咖啡,其中的抗炎化合物正好可以起到最大的作用。

不过需要注意的是,两项研究观察的是关联而非直接的因果关系。因此,喝咖啡还得根据您的健康状况和生活习惯来决定。

### 这些人不适合喝咖啡

适量饮用咖啡对健康有诸多益处,不仅能降低患2型糖尿病、心脏病和中风等疾病风险,还能预防认知功能下降以及某些癌症。但咖啡也不是所有人都适合的饮品。有特殊健康状况的人群不宜饮用咖啡,比如孕妇、哺乳期妇女、严重贫血人群、骨质疏松人群、青光眼患者、胃病患者等。

此外,喝咖啡还有其他需要注意的事项。首先,避免过量饮用。一般每天饮用2~3杯咖啡可有助于健康,如果过量饮用可能会导致一些不良反应,如焦虑、失眠、心悸等。其次,咖啡的种类繁多,不同类型中咖啡因含量和营养成分也有所不同。比如浓缩咖啡的咖啡因含量较高,而拿铁、卡布奇诺等含奶咖啡的咖啡因含量相对较低。应尽量选择天然、无添加的咖啡,并根据个人的口味和需求,选择合适的咖啡类型。