

# “倒春寒”易引发慢病发作

## 5招做好健康防护

早春时节，气温多变，过山车式的天气让人手忙脚乱。这种前期暖后期冷、且后期气温明显低于正常水平的现象叫做“倒春寒”，一般发生在初春三月。倒春寒易引发感冒或慢病急性发作，这个时候可别早早换下厚衣物，做好健康防护记住5招。

### “倒春寒”时，4类人易生病

#### 1. 心血管不好的人：心梗、脑梗迎来高峰

初春，人体受低温刺激后，会出现交感神经兴奋，全身毛细血管收缩、痉挛，血流缓慢，血液淤滞，导致冠状动脉供血不足、脑部缺血缺氧，加速血栓的形成，从而诱发心肌梗塞或脑梗塞；血管收缩，使血压升高，高血压患者又易引起出血性脑卒中。患者及家人应高度警惕中风先兆，如视物昏花、哈欠频作、头痛头晕、手脚麻木无力等。

#### 2. 体质虚弱的人：感冒、肺炎更易发生

倒春寒来临时，是呼吸系统疾病的高发期，稍不留神就感冒发烧。最容易中招的有三类人：本身患有呼吸系统慢病的人；其次是65岁以上的老人、孕妇、儿童；另外，工作压力大、经常加班、生活不规律的人群。

#### 3. 关节不好的人：关节炎更容易反复出现

寒潮来袭，湿邪缠绵，稍有不慎，年老体弱者若过早减衣，或早晚寒冷时外出锻炼，或接触冷水冷物等，极易感受风寒湿邪，导致原有风湿病复发。

还有些膝关节对冷空气刺激特别敏感的人群，过早减衣换上薄衣裤，在遭受寒冷袭击后，关

节局部易出现麻木、酸痛等症，久之易发生风湿性关节炎。

#### 4. 脾胃不好的人：出现腹胀、腹痛等不适

“倒春寒”时，天气乍暖还寒，忽冷忽热对脾胃伤害很大。“寒”易伤脾，而脾主运化水谷精微和水湿，也就是影响人体对食物的消化和吸收。所以，这个时候一些脾胃问题就容易找上门。

### 5招做好健康防护

#### 1. 吃点“味儿冲”的

春季的大葱、韭菜等有温补作用。韭菜可温中下气、调和脏腑；白胡椒能温胃散寒，做韭菜炒鸡蛋或韭菜饺子时加些白胡椒，能预防感冒。另外，板栗、核桃也是温补脾胃、补肾强腰的好食材。

#### 2. 摩擦、按摩可驱寒

将双手手掌心放在膝关节上，用合适的力度、均匀地进行摩擦，每天晚上50~100下，直至摩擦部位发红、发热，可给关节“加温”。搓搓腰眼处（第三腰椎棘突下旁开约3~4寸凹陷处），能温暖肾阳，整个身体也会感觉热乎起来。

此外，揉搓迎香穴对感冒症状的消除以及预防皆有一定的作用，但需要日常坚持。方法：迎香穴距离我们的鼻翼两侧1.5厘米。用两手的食指按住迎香穴，按照顺时针和逆时针的方向各搓摩36次，会有酸胀感向额面放射。

#### 3. 天气回暖得再捂7天

春捂要一直捂到天气回暖后，回暖后再捂上7天左右基本就差不多了，体弱的孩子和老人可以视情况而定再多捂几天。

什么时候不用再捂了？需要两个条件：一是昼夜温差开始小于8℃，二是白天的气温能达15℃以上。

#### 4. 尾骨上贴个暖宝宝

想要使双脚和内脏暖和起来，在尾骨上贴个暖宝宝是再合适不过的了，因为中医的长强穴，也就是行于后背正中的督脉起始穴位，具体位于尾骨末端，阳气就是从这里开始生发，统领人体阳气，有“阳脉之海”的美誉。不仅可以促进下半身血液循环更流畅，而且能使子宫、卵巢、膀胱等器官变得更暖和。

#### 5. 睡觉前热水泡脚

常言道：“春寒料峭，脚冷病到。”乍暖还寒，脚部受凉，特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，导致人抵抗力下降。轻则引起外感咳嗽，重则可使气管炎、哮喘等呼吸系统疾病发作。

出行前如果条件允许，最好用热水泡脚，可预防呼吸道感染性疾病，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛的发生，使人精力充沛。

中国中医科学院  
养生保健专家委员会委员 杜婕德



## 进食姿势太随意 易“拖垮”肠胃

进食姿势过于随意，不仅影响口感，还可能慢慢“拖垮”肠胃。以下是常见的几种错误姿势：

**站着吃：影响口感** 美国《消费者研究杂志》刊登一项研究发现，当人们站立吃饭时，由于重力的缘故，血液更多地进入下半身，心率加快，努力将血液泵回到身体上半部。这一过程会激活下丘脑、垂体和肾上腺，导致压力激素皮质醇水平升高。这一连锁反应会降低感官敏感性，影响人们对食物、饮品的口味、温度和整体感知。

**躺着吃：引起腹胀** 有的人会一边看电视或玩手机，一边半躺在沙发上吃零食。躺着吃零食，会大大提升腹胀概率。晚上躺在床上咀嚼食物，气体会进入下腹部，应该坐直了再吃东西。

**蹲着吃：影响胃肠消化** 身体蹲着时，血液会分摊一部分到下肢肌肉群，不能充分供应胃肠。对于大部分人来说，蹲着时局部肌肉群会有一些紧张，肠胃也会受到挤压，不能令肠胃功能发挥更好的作用。时间长了容易引起消化不良，严重时甚至出现胃溃疡等疾病。

**吃饭说话：消化不良最常见** 在吃饭时高谈阔论，食物不能被充分咀嚼，咽下后易加重胃肠的负担。轻则会引起胃病，久之可能会产生消化系统的溃疡，患上肠胃疾病。正所谓“食不言，寝不语”，这句话不仅是礼仪的规范，更是前人由长期生活经验积累下的养生之道。

除了以上进食姿势，含胸驼背吃饭、在矮桌前吃饭、坐在沙发上吃饭都会使腹部受到一定程度挤压，影响食物消化。正确的进食姿势，应该是挺直腰背地坐着，给腹部留有充足空间。

高花兰

## 初春保暖 记住“头凉脚热”

初春保暖需记住四个字——头凉脚热。此时天气变化多端，乍暖还寒，是百病萌发的季节。但是，头凉并不意味着刮风也不戴帽子，头部适当的保暖与“头凉”之说并不冲突。让头部相对保持低温，还有利于改善睡眠。临睡前还在用脑思考，会使大脑持续兴奋产热，头凉不下来，反而睡不着觉。

俗话说，“若要安，脚要暖。”现代医学观点认为，人的足部距离心脏最远，血液循环路线长，

供血少，保暖功能差，是最易受到寒邪侵袭的肢体。要让脚更暖和，需注意下面几点：

**鞋袜保暖去湿。**初春时要穿保暖较好的鞋袜，有脚汗者还要垫上防汗鞋垫以保证吸湿和保暖，使脚部的微循环正常运转。如果鞋子内比较潮湿，可适当放入一点活性炭或竹炭，吸纳鞋子内的湿气或异味，保持清洁干爽。

**晨起泡脚最佳。**夜间睡眠长时间保持同一姿势，容易造成血液循环不畅。早晨泡脚，正好可以促进血液循环，调节植物神经和内分泌系统。早晨泡脚方法很简单，水温控制在40℃左右，以不烫为

宜，每次浸泡5分钟左右即可。

**搓脚心也暖足。**搓脚心有益于活血通络，暖足的效果也很好。左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓100次，以达到脚心发热；再用右手握右脚背前部，用左手沿脚心上下搓100次，搓的力度大小要以自己舒适为宜。

**适当穿衣。**衣服本身不产生热，它是护住人自身的温度，建议三四件即可，有的老人穿八九件，活动不方便不利于阳气生发。著名医家孙思邈建议初春穿衣服上薄下厚，因为阳气往上生发，下边穿的厚因为寒从脚起可以防寒。

钱军

