

年虽然过完了,可天气乍暖还寒。近期影响我国的冷空气比较频繁,似乎又让大家体会了一把天气喜怒无常的特点,全国多地重复着升温-降温-升温的节奏,此时,感冒、过敏、关节炎等疾病也特别容易找上门。

俗话说“春捂秋冻”,冬春交替时确实要捂,但到底怎么捂?近日,中国气象局给出了权威解答。

“春捂”就是挡疾病! 气象局专家教你怎么捂

A

捂的最佳时机: 冷空气来前24-48小时

疾病并不是在冷空气到来之时发生,比如感冒、消化不良可能在冷空气到来之前便捷足先登,而青光眼、心肌梗死等疾病的高发时间则出现在冷空气过境时,还有一些疾病出现在冷空气过后。因此捂的最佳时机为冷空气到来之前24-48小时,所以大家要时刻关注天气预报信息。

气温帮你判断捂与不捂

首先看温度,对于老年人和体弱多病的人来说,15℃可以视为捂或者不捂的临界温度。当温度稳定持续在15℃以上时,就没必要非要讲究“捂”了。

其次当日温差较大时,也需要“捂”,一般昼夜温差大于8℃时,也是需要捂的一个指标。

再次需要凭感觉。“春捂”并非一概而论,也是因人而异的,年轻力壮的人可以适当冻一冻,而老年人大多经不起太冷的刺激,还有一些慢性病患者则对寒冷的刺激更加敏感,稍不注意就会引起疾病发作。因此如果“捂”时不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15℃,也不必急着脱衣服。如果觉得“捂”了身体出汗,则需要早点换装,不然“捂”出了汗,被风一吹反而更容易着凉。

到底需要捂多久呢?即使气温回升了,也得多捂7天左右,体弱多病或者高龄老人需要捂14天以上,身体才能适应。

B

要捂哪些重点部位?

春捂要特别重视对头、脚、颈、手这些部位的保暖,不要很快就摘掉帽子,取下围巾、口罩,脱掉厚袜及手套,否则很容易降低身体免疫力,导致疾病入侵。春捂重点部位:神门穴、腰眼、小腿和肚脐。

1. 神门穴

某中医医院针灸科医师介绍,春捂的第一个关键部位就是神门穴,在腕横纹上,手小指一侧腕下方肌腱的里侧。大家都知道心主管全身的血脉,通过输送气血来温暖全身。而原穴是主管各脏腑的元气和生命的原动力所发出的穴位,能够强化该脏腑的功能。

2. 腰眼

人体阳气的根在肾,而腰为肾之府,肾阳虚时会腰部酸软怕冷,经常尿频或精神容易困倦疲乏。

用热水袋热敷或艾灸腰眼处的肾俞穴,可以起到温暖肾阳的作用。

3. 小腿

有些人在寒冷天气中容易出现偏头痛或小腹痛,甚至出现恶心呕吐眼睛痛,中医分析这种表现属于肝阳虚,这时要重点保护好小腿外侧,可以多热敷足临泣穴和阳辅穴。

足临泣穴就在第四脚趾和小脚趾之间缝的终点,取穴方法是将手指从第四脚趾和小脚趾之间的缝向脚背方向推,推到有骨头的边缘时就是足临泣穴。阳辅穴在小腿的外侧,脚外踝关节上方四寸的位置。

4. 肚脐

中医称肚脐为“神阙”穴,温暖这个穴位可以鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意这个部位的保暖;可以经常在肚脐热敷。

C

春捂记住两句话

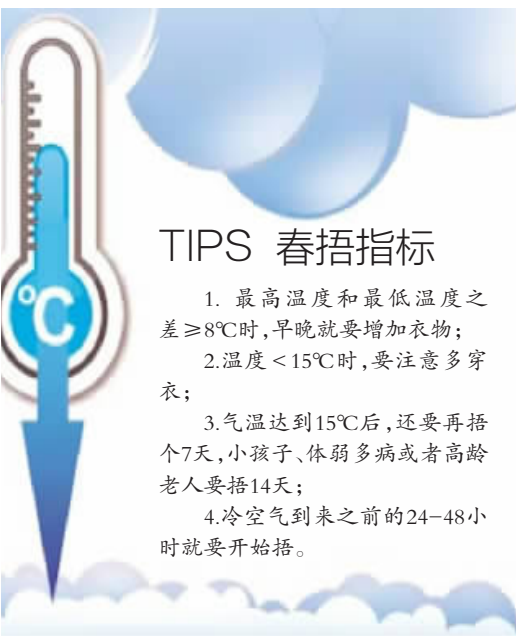
1. 潮人穿衣“下厚上薄”

某中医院推拿科教授接受记者采访时表示,年轻人往往爱俏,不注意春捂。即使穿得少,也要把握一个原则,就是“下厚上薄”。

2. 宝宝护好“前心后背”

某中医院皮肤科教授提醒,当人体的四肢暖和时,身子也就是暖和的。因此,只要摸摸孩子的手脚是暖和的,就可以了。最重要的是,护住孩子的前心后背,因此最好给孩子做个“贴心”的小棉坎肩儿,护心护背,既不会捂过了,孩子穿着也灵活。

■据健康时报



TIPS 春捂指标

1. 最高温度和最低温度之差 $\geq 8^{\circ}\text{C}$ 时,早晚就要增加衣物;
2. 温度 $< 15^{\circ}\text{C}$ 时,要注意多穿衣;
3. 气温达到 15°C 后,还要再捂个7天,小孩子、体弱多病或者高龄老人要捂14天;
4. 冷空气到来之前的24-48小时就要开始捂。



关注三湘都市报微信
看E报。