

“春捂”要适度 超过 20℃就别再“捂”了

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，春天适当地捂一捂，可以帮助机体抵御外界寒气，预防感冒、气管炎，以及心脑血管病的发生。那春捂到底要“捂”到什么时候，怎样“捂”才是正确的呢？

为什么要“春捂”？

春季气温时高时低，温差较大，血管一会儿因寒冷而收缩，一会儿又因天热而舒张，从而引起血压波动，血压波动容易引起心脑血管意外。此外，人体在经历了一个冬季的暖衣保护，身体调节机制已经适应了当前的动态平衡，如果过早脱去冬衣，体温调节机制来不及建立新的平衡，一旦遇到“倒春寒”，人们常会觉得自己“不如秋天那么抗冻”，特别是老人、儿童、产妇、慢性病患者，容易因不适应而受寒，引起呼吸道疾病、骨关节病，以及心脑血管病的发生。

春捂有个“临界温度”

民间所谓“吃了端午粽，再把棉衣送”“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”说的都是指要适当“春捂”，但具体“捂”到什么时候还需要根据天气而定。一般来说，如果连续几天最高气温都在 20℃ 以上，就不需要再“捂”了。当然，“春捂”也不能一概而论，主要以自身感觉温暖，又不出汗为宜，如果已经热得咽喉燥热、全身冒汗，不论气温如何，都要及时脱衣，不然捂出了汗，被风一吹反而更容易着凉。需要提醒的是，减衣物时应该先减衣，后减裤，这是因为春季寒气多从地表散发，加上下半身离心脏远，血液循环较上半身差，更容易受凉，谚语“寒头暖



足”说的也是这个道理。

到底该“捂”哪儿？

春捂要“捂”对地方，以下三个寒气容易入侵的地方要重点“捂一捂”。

1. 腹部 腹部受凉后容易引起胃肠功能紊乱，出现恶心、腹痛、腹泻等消化系统不适。

2. 背部 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，减少感冒几率；后背如果受寒，造成阳气不足，有碍升发。

3. 双足 人体下半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、鞋子一定要穿得暖和点，不要脱得太早。

重点预防 4 类疾病

1. 呼吸系统疾病 气温骤降时，有哮喘、慢性支气管炎的患者，容易病情反复或加重，每个人的反应不一样，有家族史、体质敏感的人会更严重一些。建议体质较弱或患有呼吸系统疾病的人在“倒春寒”时减少出门，必须出门时应戴好口罩、围巾，增加

衣服，重视头部、胸背部保暖，以免着凉。

2. 消化系统疾病 天气寒冷是胃肠道疾病的诱发因素，因为低温刺激会引起胃肠道毛细血管收缩，影响胃酸分泌和胃部血液循环，引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等疾病。建议患有胃病的人要根据气候变化及时增减衣物，不穿低腰裤、露脐装，饮食上少吃生冷食物，多喝热水。

3. 心脑血管疾病 天气寒冷、早晚温差过大都是冠心病、心肌梗死的高危诱发因素，建议这类人群注意保暖，合理用药控制血压，如果有胸闷、隐痛或心慌等情况，应格外引起重视。

4. 神经内科疾病 乍暖还寒，昼夜温差悬殊，会刺激植物神经，引起小动脉的持续痉挛，使血压骤然上升，卒中意外也接踵而至。因此，如果发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清、眩晕伴呕吐等，很可能是中风了，必须立即到医院进行检查治疗。

北京中医药大学中医学院
教授 赵艳

张医生信箱

甲状腺疾病该“忌碘”还是“补碘”？

张医生：

我患有单纯性甲状腺肿，也就是俗称的“大脖子病”，医生让我多吃些富含碘的食物，但我最近又听说甲状腺疾病应该要低碘饮食甚至“忌碘”，请问到底该怎么吃？哪些食物含碘量较高呢？ 王先生

王先生：

提到甲状腺疾病，一般人就想到要“忌碘”，不能吃海带、海鲜等，其实这是片面的。甲状腺疾病的种类繁多，是否需要补碘还要根据具体病情具体分析。

需要忌碘饮食的人群包括甲亢患者、需要行碘-131 治疗者；低碘饮食的适宜人群主要有桥本氏甲状腺炎；适碘饮食人群主要包括单纯甲状腺结节（甲状腺功能正常）、甲状腺肿瘤术后，以及正常人群；需要“补碘”的人群主要包括单纯缺碘的甲减患者、单纯性甲状腺肿（俗称“大脖子病”），以及孕妇、哺乳期妇女。

含碘量较高的食物主要有海带、紫菜、虾皮等食物；含碘量中等的有虾米、鹌鹑蛋、鸡蛋、墨鱼、核桃、牛肉；含碘量较低的有青椒、杏仁、豆腐、大米、带鱼、土豆、橘子、牛奶、梨子、橙子、香蕉等。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com

健康卡通



牙龈出血不可忽视

大多数人都认为牙龈出血是小事，不会太放在心上，其实，牙龈出血可大可小。一般来讲，牙龈出血是由于局部慢性炎症引起，如牙菌斑、牙结石、不良修复体、机械刺激等引起的牙周炎或牙龈炎，但也可见于某些全身性疾病，如血液系统疾病、糖尿病、心血管疾病、肝肾功能异常、恶性肿瘤等。因此，如果长期牙龈出血一定不要大意，要找到病因对症治疗。

图/文 陈望阳

健康教育处方 (2020 版)

老年慢性支气管炎

● 健康生活方式

□ 不吸烟（吸烟者戒烟），避免接触二手烟，不饮酒。

□ 烧柴草、煤炭、木炭做饭时注意通风，通风不良者改善排烟设施。雾霾天外出戴口罩。

□ 从事接触烟雾、粉尘及刺激性气体的职业者，应注意劳动防护，如戴口罩。

□ 注意保暖，防止受凉，避免呼吸道感染。

□ 合理饮食，消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。

□ 身体状况允许时可进行散步、慢跑等活动，但以不引起明显的呼吸困难为基础。

步、慢跑等活动，但以不引起明显的呼吸困难为基础。

● 治疗与康复

□ 遵医嘱服药。

□ 长期随访，每年做一次肺功能检查，筛查是否患有慢性阻塞性肺疾病。

● 急症处理

当出现呼吸困难加重或嘴唇发紫、腿肿、腹胀、食欲差、胸痛、头晕、头痛或昏迷等症状时，提示存在并发症，应尽快就医。

国家卫生健康委员会官网