



都说春天要“捂” 该怎么“捂”？

三月，气温多变，不少人开始“乱穿衣”。俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”其意思是劝人们春天不要急于脱掉棉衣，秋天也不要刚见冷就穿得太多，适当地捂一点或冻一点，对于身体健康是有好处的。但需要注意的是，“春捂”要有度，捂错反伤身，捂和冻都要掌握好度，不可过度追求。春捂到底应该怎么“捂”？春捂要护好哪里？春捂要“捂”到什么时候？一起来看看本期健康周刊带来的春捂攻略。

蔡富根/整理

为什么要春捂

从中医养生的角度讲，“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、诱发疾病。

具体来说，春捂的益处有以下几点：

1. 有利于调节人体的恒定温度

因为无论季节如何变化，人的体温总要保持保持在37度左右，人体保持恒定的温度一是靠血管的收缩和皮肤的出汗来调节，二是靠增减衣服来维持。

如果过早地减掉衣服，就会破坏人体恒定温度的调节，影响身体健康。

2. 春捂有利于抵御风寒

人体也同自然界一样，在春天开始复苏，原先处于“冬眠”的皮肤细胞开始活跃起来，毛孔张开。这时当冷风袭来时，就能长驱直入，使人感到寒冷。

3. 春捂有利于适应季节的变化

在初春时节，经常有寒流和强冷空气南下，导致气温急剧下降。在这种情况下，如果不“捂”着点儿，就很难适应这种冷暖的变化，许多人甚至可能会患感冒、气管炎、关节炎等疾病。

春捂应该怎么“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。

春捂要捂到什么时候？

春捂要坚守“815”原则，即：

当昼夜温差大于8℃以上时，需要“捂”。

当气温连续几天保持在15℃以上时，就不需要“捂”了。

春捂要捂好这三处

春捂并不是简单的“多穿衣服”，“捂”的位置也很重要。以下三处要格外注意：

1. 颈项部

颈项部有风池穴和风府穴，是容易中風邪的地方。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。

2. 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。

3. 膝足部

都说“寒从脚下生”，所以膝足部的保暖也尤为重要，春捂穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，秋裤先别着急脱。

哪些人群不适合春捂

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。

老年人：体内产生的热量较低，且循环系统已经不如年轻人，所以容易受“倒春寒”的刺激，需要春捂。

儿童：如果过早地给儿童脱掉棉衣或穿得太少，一旦遇到气温下降，儿童很难适应，容易患感冒、急性扁桃体炎、支气管炎、肺炎等疾病。

女性：初春季节，因着凉引发痛经、功能性子宫出血等妇科疾病的女性明显增多，因此，女性也需要春捂。

青壮年男性：尤其是那些体质偏于燥热、阴虚或湿热的人群，春捂就不一定适合了。

不仅要“捂”还可以多揉

春季养生，不仅要“捂”，还可以多揉搓穴位部位，起到保健作用。

1. 养脾胃 可揉揉足三里穴。按揉时小腿略向前伸，食指放在足三里穴上，中指压在食指上，两指一并用力，按揉足三里穴1分钟。

2. 疏肝气 可推搓两肋，即双手按腋下，顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次，以双肋处有温热感为佳。

3. 活肾水 可热搓腰部。腰为肾之府，先将两手对搓至手心热后，分别放在腰部两侧，手掌贴着皮肤，上下按摩腰部，直到有温热感为止，每次约200下。

资料来源：CCTV生活圈 养生中国 科普中国等

除了春捂还要注意调养

中医认为，防病如御敌。春捂只是被动防御，要想防疾健身，还必须从春天开始加强身体锻炼，增强机体的适应能力和抗病能力，同时还要讲究科学饮食和起居。

饮食上要注意调养肝气去春火，应该多吃甘淡食物，如黑米、豆类及其制品；蔬菜有菠菜、韭菜、芹菜、油菜和胡萝卜等；果品有栗子、红枣、枸杞和菠萝等。除了春捂有度与药石调理外，还需调养精神，制怒养肝，以防“春火萌动”。

两款祛湿健脾养生药膳

● 金橘山药小米粥 ●

【原料】：金橘20g、鲜山药100g、小米50g、白糖15g。

【做法】：先将金橘洗净后切片备用；山药去皮后切片，再与金橘片及淘洗干净的小米一同入砂锅中，然后加入适量清水，先用大火煮沸，再改用小火熬成稠粥，最后加入白糖即可。

【功效】：山药味甘，性平，归肺、脾、肾经，可健脾、补肺，固肾，益精。小米味甘、咸，性凉，归肾、脾、胃经，可和中，益肾，除热，解毒。金橘味甘、苦，性微寒，归肝、脾、肺经，可舒肝和胃，解郁散结。

● 芡实薏苡排骨汤 ●

【原料】：排骨500克、芡实30克、莲子20克、薏苡仁30克、陈皮5克、姜1块。

【做法】：芡实、薏苡仁、莲子在清水中浸泡30分钟，排骨剁小块后焯水；将所有材料倒进砂锅，加清水，大火煮开后转小火炖2小时，出锅时放盐调味。

【功效】：芡实、莲子健脾益肾；薏苡仁健脾祛湿；陈皮行气开胃。

