



乍暖还寒要“春捂”

文/王伟

“春捂秋冻”是一句由来已久的健康谚语,它是国人总结出来的保持身体健康的经验。“春捂”就是说在春季,气温刚转暖时,不要过早脱掉棉衣,使身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。初春时节,乍暖还寒,气温变化很大。俗话说“春天孩子儿脸,一天变三变。”过早脱掉棉衣,一旦气温降低,会使人难于适应,可能引发各种病症。

烟台地处东部沿海,初春时节昼夜温差大,不少人尤其是年老体虚者很容易生病。日前记者来到烟台毓璜顶医院进行了采访,邀请中医科主任邹勇应邀为市民讲解“春捂”应注意什么以及怎样科学的“春捂”。

因人而异

邹勇主任介绍说,春季是由冬寒向夏热的过渡时节,春季阳渐升,阴渐藏,要注意科学“春捂”。是否“春捂”,要与个人体质挂钩,有人怕冷也有人怕热,一些寒性体质的人夏季仍觉不暖,也有人在初春就穿短袖的。“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要,也是预防疾病的自我保健良法。民间谚语说,

“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”“未食五月粽,寒衣不敢送”。季节转换之际仍要注意防寒保暖,棉衣不可脱得太早,棉被也不可换得太早。

注意适度

“捂”主要指衣服应适当多穿一些,被子应适当盖得厚一些,但绝不是越多越厚越好。如果被子盖得很厚、衣服穿得很多,甚至“捂”出汗,冷风一吹反易着凉“伤风”。

下厚上薄

邹勇主任说,“春捂”要注意“下厚上薄”,减衣时先减“上装”后减“下装”。俗话说,寒从脚下生。我国古代养生家也提出了春令着衣宜“下厚上薄”的主张,这与现代医学所

认为的人体下部血液循环较上部为差,易受寒冷侵袭的观点相吻合。

随天气而定

邹勇主任指出,“春捂”要看当地气象指数,必须根据天气而定。一般说,春季早晚气温较低,可适当捂一会。而晴日的中午,气温一般在10℃以上,此时便可适当减衣。当白昼气温高达20℃以上,且比较稳定时,肌体经过数周的调节,已经逐步适应了节气的变化,即便穿得单薄些也不至于患病。

加强锻炼

“春捂”只是被动的防御,要想进一步防病健身,平时就得加强锻炼,增强肌体适应能力和抗病能力。

春天到了,还要穿这么多吗?



这是有科学依据的!

这是奶奶多年的经验总结!

相关链接

三类人群更应注意“春捂”

老年人 邹主任讲到,老年人人体产热本领较低,且循环系统已不像年轻人那样正常,故容易受“倒春寒”的刺激。因此立春以后,老年人仍要尽量减少出门次数,外出戴上帽子减少头部血管受到冷空气的刺激,高血压病人要注意正规持续用药。

儿童 烟台毓璜顶医院小儿内科副主任医师蔡维艳说:“如果过早地给孩子脱掉棉衣或穿得太少,一旦遇到气温下降,孩子就难以适应,外出遭受冷风刺激,张开的毛孔会马上收缩闭合,体温调节失灵,体内热量散发不出去而造成上火,导致身体抵抗力下降,容易患伤风感冒、

急性扁桃体炎、支气管炎、肺炎等疾病。尤其是婴幼儿,更要捂一下,但对于喜欢到处活动的孩子,适当减一些衣服,以防玩得大汗淋漓后被风吹,反而会感冒。初春,孩子可以穿得比冬季少一些,家长也要注意天气变化,多提醒孩子。”

女性 很多女性朋友刚一立春,就觉得春天来了,迫不及待地换上单衣、单鞋,即使在最怕冷的生理期也不例外。初春时节,因着凉而患病的女性很多,其祸根皆因“冷落”了下半身,而引发妇科、痛经、功能性子宫出血等病的患者明显增多。这都是要“风度”不要“温度”而造成的恶果。

名医访谈

春季常见的皮肤问题

专刊记者/王伟

近日烟台的气温回升,春季气候温暖湿润,市民要注意个人卫生护理,提防皮肤“中招”。记者在烟台毓璜顶医院、烟台山医院等市区各大医院,发现来皮肤科就诊的病患排起了长队,就诊人数明显增加。下面由烟台权威皮肤专家为大家讲解春季常见的皮肤问题。



医生简介:王福胜,皮肤科主任、主任医师、教授,青岛大学硕士生导师,任山东省医师协会常务委员、中华医学会山东省皮肤科学会委员、中华医学会皮肤性病烟台分会主任委员。王福胜主任讲到在就诊过程中皮炎、皮肤过敏患者,病毒性皮肤病患者明显

烟台毓璜顶医院皮肤科主任 王福胜

增多。根据临床经验总结了以下几类春季易患的皮肤病。

病毒性疾病:水痘、麻疹、风疹、手足口病

水痘起病较急,可有发热、倦怠、食欲减退等全身症状,患了水痘要隔离,发烧期在饮食上要清淡易消化,注意休息,还应保持皮肤的清洁卫生。

麻疹是由麻疹病毒引起的传染性非常强的疾病,经常会在冬、春季节发病,以儿童为多。但近年来患麻疹的青少年及成人也有所增多。此外,漏打预防针的孩子也容易感染麻疹。

风疹是由风疹病毒引

起的通过空气传播的急性传染病,以春季发病为主,是小儿常见传染病。开始通常伴有咳嗽、流鼻涕、咽痛、头痛和发热等呼吸道症状,体温一般在36℃到38℃之间,持续1至2天,发热第二天会出现疹子。

手足口病,该病主要发生在口腔及手掌、足底及臀部等,1至2岁幼儿是患病的重点人群。幼儿急疹和传染性红斑也较常见。由于这两种病均可在春季发生,故认为与病毒感染有关。

过敏性疾病:花粉过敏和紫外线过敏

春季是气候转换的季节,由于空气中散布的真菌

孢子和花粉等致敏物质,一些有过敏性皮肤的人在接触了花粉、某些食品等物质后,皮肤会出现红肿、发痒、脱皮及出现过敏性皮炎等异常现象,因为这些问题到皮肤科门诊来求治的病人也不少。

春季由于紫外线增强,紫外线中的UVB直射到地面,天气转暖,人们户外活动增加,一些人会出现紫外线过敏现象,表现为面部颈部及胳膊等曝光部位的红斑和小丘疹,有时候会形成水泡,大多会有痒的感觉。

坐诊时间:每周一、周二、周五、周日全天,周四上午在三楼皮肤科坐诊



医生简介:赵学福,皮肤科副主任医师,兼任山东省医学会皮肤性病分会委员、省医师学会皮肤科分会及省激光协会皮肤性病分会委员。

烟台山医院皮肤科主任 赵学福

春季儿童易染上麻疹、风疹、水痘等病毒性皮肤病。赵学福主任讲到患儿如发生病毒性皮肤病,则提示该阶段孩子机体免疫力处于低下状态,尤其是抗病毒的能力,家长应及时到医院就医。另外,要给患儿多喝水,吃易消化、富营养的饮食,参与集体生活的患儿,要脱离集体环境,防止交叉传播和感染其他疾病而加重本病的病情。

赵学福主任提醒孕妇需警惕风疹病毒的入侵。对于孕妇来说,风疹病毒的侵入则会导致胎儿畸形、早产或胎儿死亡。预防风疹病毒的关键是减少与风疹病人的接触。如果孕妇接触了风疹患者,5天内应注射大剂量的胎盘球蛋白。如果在妊娠3个月内确诊患了风疹,则要考虑人工流产。

还有体质较差的或虚弱的人群需注意带状

疱疹治疗一定要及时,特别是50岁以上的,最好在3-5天内到正规医院系统治疗。带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起。病毒通过呼吸道粘膜进入人体,经过血行传播,在皮肤上出现水痘,但大多数人感染后不出现水痘,成为带病毒者。

坐诊时间:每周一、周四、周六全天在二楼皮肤科坐诊



烟台市中医医院皮肤科主任 樊敏

医生简介:樊敏,女,主任医师,现任烟台市中医医院皮肤科主任,中华医学会山东省皮肤病学会及省中医药学会常务委员,烟台市皮肤病学会副主任委员。1982年毕业于武汉大学医学院医学系。

樊敏主任提醒市民要预防花粉过敏和紫外线过敏:首先减少过敏先要离开过敏源,

皮肤敏感的人户外活动时要比一般人更小心,免得面部皮肤沾到花粉等物质。

其次外出后回家一定要洗脸;不用或慎用化妆品;不吃刺激性食物。另外,可外用单纯无刺激的霜剂,内服抗过敏的药物或维生素B、C等。

再次凡每年有春季皮炎病史者,可适当使用防晒剂,

保护皮肤免受日光强烈刺激。外出旅游,应戴帽子或雨伞遮阳,面部也可涂些防晒剂,回家后再将防晒剂洗去,涂一些润肤霜。此外,有化妆习惯的女性,要避免使用劣质或过期的化妆品。

坐诊时间:周一、周四、周日全天,周二、周三、周五上午在二楼皮肤科坐诊

食疗食补

十全大补汤解疲劳

出身来历:气血双补名方。说起十全大补汤的来历,要远到宋代。十全大补汤是出自《太平惠民和剂局方》的一个流传较广的方子。十全大补汤用法比较多,可以作为滋补药直接吃,也可以加肉类食材做成药膳食。

名方组成:由人参、白术、茯苓、炙甘草、熟地、白芍、当归、川芎、黄芪、肉桂10味中药组成。

缓解疲劳:现代社会人们压力大,身体和心理负担都比较重,因此很容易导致气血不足。韩国人特别喜欢用十全大补汤来舒缓精神紧张,解除疲劳,很多传统茶饮店将它制成一款茶品,更方便人们随时饮用,补充体力。

术后调理:一般在手术中,会导致身体气血受伤,往往术后可能出现气血两虚的情况,有时甚至影响手术伤口的恢复。此时用十全大补汤的原料加肉食煲汤,每天服用,可以增强体内的气血,促使身体恢复加快。

预防癌症:经过研究发现十全大补汤有抗癌作用,也可以作为放疗、化疗及术后康复的辅助用药。你可以直接从药店买用料更讲究的十全大补膏,每天早晚各服用一茶匙,帮助身体调理气血。

特别提醒:十全大补汤偏于温补,如果有手脚心发热、夜间经常出汗、口干舌燥、舌质偏红舌苔少的症状,说明是阴虚的人,不宜服用,否则会“火上浇油”。此外,感冒时不宜服用补药,以免病情变得复杂。

教你一招

消化不良的家庭疗法

很多人在聚会中,一不留神就容易饮食过量,导致消化不良。以下小编为大家介绍消化不良的8种家庭疗法,您不妨一试。

杏仁:吃10粒去皮杏仁,或者在温牛奶中加一茶匙杏仁油饮用,可缓解消化不良。杏仁富含膳食纤维,还有助于防止便秘。

小苏打:在温水中加入半茶匙小苏打和几滴柠檬汁,慢慢饮用。

薄荷茶:薄荷茶是口感更好的缓解和预防消化不良的方法,每天可多喝几杯。

大蒜:将几个生蒜瓣捣碎,加入饭菜中食用。

小茴香:用小茴香泡水喝。

水果:葡萄、橙子、木瓜和菠萝都是健康水果,有利于消化。

茴香籽:每餐后吃一茶匙。将茴香籽嚼碎吞下,可帮助消化。

菊苣根、宽叶莴苣或菊苣莖:都是传统的缓胃秘方。可用这些蔬菜加水煮10分钟熬水喝。

