

“没春天”的济南，更需要春捂

专家：别看气温将超20℃，其实地上还很凉

漫长的冬日渐渐离去，眼看已是云淡天蓝、暖风和煦的春天，你是不是已经迫不及待要脱掉厚厚的羽绒服，到野外去踏青“打滚”了？且慢！出发之前，最好听听专家的说法吧：在没有春天的济南，春捂更为重要。

本报记者 刘志浩

春天气温忽高忽低

偶然挺高别急减衣

近日随着天气转暖，家住济南历下区的23岁的王娅遭遇烦心事：她想脱掉穿了一冬天的厚厚的羽绒服，让自己“轻快”地跟朋友外出踏青，结果却被母亲制止，理由只有俩字：“春捂”。

年轻爱美的王娅却不以为意，她觉得自己身体已经能适应现在的温度，不用捂太多衣服。看着身边同龄人都“轻装上阵”，王娅忍不住吐槽：“不是都说济南没春天吗？天气预报说气温到周末升到20多度，再春捂不怕‘捂’出病来吗？”

但专家不这么看。

2月29日下午，济南市按摩医院针推二科主治医师张明鑫介绍，春天天气变化无常，在气候没有稳定下来的时候，适当的“春捂”很有必要。

据了解，“春捂”是我国传统的养生之道，从中医角度看，冬天人体的阳气被收于内以抵御外邪，冬春转换之际，脱衣过早容易造成阳气过度挥发，不利于身体健康。

“比如一棵树，即便今天气

温到了20℃，也不会马上有反应，而是等诸多气候条件相对恒定下来之后，才会慢慢发芽。”张明鑫说，人体也一样，对外界环境需要有一个逐步适应的过程。

而对于“济南没春天所以不用春捂”的说法，专家并不认可。

“人增减衣服一方面根据节气，更重要的是根据自己的感受。”他认为，济南春天较短，而且往往短时间内气温忽高忽低，“即便气温到了20度，地其实还是凉的，而且早晚温差大，并没有那么‘热’。”

特别是老人孩子等在中医看来“阳气”相对较弱者，更需要注意春捂，否则很容易着凉感冒，“千万不能让天气预报的‘假象’欺骗，而是要尊重自己身体的真实感受。”张明鑫说。

去踏青要让身体

先逐步适应环境

专家介绍，做好春捂最重要的是护好“两头”，即头和脚，“身上的衣服可以适当增减，但头脚的保暖不能掉以轻心。”因为这两个地方是人体相对脆弱的地方，张明鑫说。

中医认为头部是“诸阳汇聚之地”，春天风大，而且由于



气温回升，各种细菌病毒也往往随风传播，加上有时候出现雾霾等，风一吹头部容易受凉，进而引发各种疾病。

而传统养生学认为“寒自下生”，由于足部脂肪较少但承重很大，如果受寒，很容易加重骨关节类疾病，特别是女性，还可能引发痛经等问题。同时足跟体内多脏器有关联，一旦受损，会影响整个脏器的状况。

为此张明鑫建议，外出最好戴上帽子围巾注意保暖，鞋子也不要急于换成太轻薄“太凉快”那种，以防寒气侵袭。

而在饮食方面，中医认为“春养肝”，春天是肝脏旺盛之时，养肝可避免暑期的阴虚，故而饮食可多甘甜如时令果蔬等，同时还可食用“稍稍”辛辣

的食品，以补足阳气。

此外，“春天气候干燥，最好多吃水润性食物。”张明鑫说，同时应多锻炼身体，不过即便去野外踏青，也要循序渐进，让身体逐步适应外界环境，不能一下子脱太多衣服，否则由于温差较大，容易生病。

“春天虽然已经气温回升，但往往反复无常，这就需要我们‘以不变应万变’。”张明鑫最后表示，春捂也不能一概而论，比如常年穿衣服少而且活力比较旺盛的人，就不必刻意“为了捂而捂”，每个人情况不一样，最重要是根据自身的体质，并结合实际的气候变化，进行衣物增减，“说到底人还是应该‘随四时而动’。这样才能更好地调和身体状况，实现保健养生的目的。”



想知最新分享内容，扫一扫吧！

颈椎疼痛难治 教你一招解决

过去，颈椎病是40岁之后人的专利，但现在20~30岁的颈椎病患者到处都是，甚至还有得颈椎病的小学生！

专家对此称，当长期保持同一姿势伏案工作或学习的时候，上体前倾，颈椎紧张了，首先压了督脉，督脉总督一身的阳气，压了督脉也就是压了全身的阳气，于是，久而久之，整个脊柱就容易变弯，人的精神也差了。人的精神，不是被脑力劳动所消耗掉的，而是被错误的姿势消耗掉的。颈椎病很顽固，即使去了大医院治疗，常常也没有太好的效果。而针对上面的原理，有个简易可行的办法可有效缓解颈椎病，自己给自己治就行，可谓一招解决。

想知道吗？关注逸周末公众微信号(qilyuzhoumo)，可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像，再点击“查看历史消息”，还可以看到以前发送的所有内容哦。

3.8 女人节 狂欢惠

活动时间：2016.3.5-3.12(仅此8天，欲购从速)

<p>栖霞富士苹果85#19斤</p> <p>活动价：95元 市场价：180元</p>	<p>柜台细毛山药10斤</p> <p>活动价：70元 市场价：100元</p>	<p>山楂条 208克</p> <p>活动价：6元 市场价：10元</p>	<p>低聚木糖豆浆粉960克</p> <p>活动价：50元 市场价：70元</p>
<p>月子小米 2000克</p> <p>活动价：35元 市场价：40元</p>	<p>成熟枣花蜜680克</p> <p>活动价：50元 市场价：89元</p>	<p>新疆灰枣二级500克</p> <p>活动价：22元 市场价：36元</p>	<p>紫麦片 750克</p> <p>活动价：8元 市场价：10元</p>

买赠活动：购物满200元，赠木糖醇豆浆粉一袋，多买多赠。还包邮哦！

购买方式： 1.现场购买：经十路16122号原山东报业大厦东20米副楼2楼
 2.网上购买：码帮商城<http://mabang.qlwb.com.cn>
 3.电话订购：0531-85196186 客服电话：0531-85196828

免费推广山东17地市名优特产，与各地供销社、生产厂家建立产地直供合作模式，免除中间环节，打响地方名牌，让利市民百姓！

地方名优特产推荐/免费推广合作电话：0531-85196137 85196498

女人滋补季 码帮有好礼