

热点话题

“春捂”这样做才健康



俗话说“春捂秋冻保健康”。“春捂”怎么“捂”，“捂”到什么程度，一直是个笼统的概念。有谚语“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”、“吃了端午粽，再把棉衣送”等可以帮助我们正确理解“春捂”的含意。但只有这些还远远不够，只有正确“春捂”才能达到保健的目的。

民间常说的“春捂秋冻”是具有一定科学道理的，符合中医的养生之道。

符合养生之道

所谓“春捂”的含意就是在立春以后，不要着急忙慌地脱掉厚厚的冬装换上轻盈薄透

的春装。人体经过寒冬之后，在冬天厚衣服的保护下，血管处于收缩状态，整个血液循环相对缓慢，抗病的能力也相对较弱，因此在早春记得千万不要匆忙脱衣，而应根据天气的变

化，一件一件地减。此外，冬天盖的被褥也不应马上换成春天的薄被子，而应符合“春捂”的养生之道。并且现在气温还并没有明显回升，所以，大家要健康地“春捂”。

“春捂”并非是全身上下捂得严严实实。

注重“下厚上薄”

中医学理论认为，人体的头部及上半身位置属阳，对风寒之邪的抵御能力较强，不需要作为“捂”的重点。而下半身位置属阴，对风寒的抵御能力

较差，也就成为捂的重点，尤其是人的双脚更应捂。因此，“春捂”应重点做好双脚和腿部保暖，厚裤和厚袜不可过早减去，并常用热水烫脚，睡觉时下半身盖厚一点。“春捂”要“下厚上薄”还因为寒气大都是由下而

上侵入体内，尤其是爱美女性，不要过早地换上轻薄的裙装，否则裸露的脚趾、踝关节、膝关节易感到下肢酸胀、沉重、关节僵直、走路酸痛等，严重的还可致关节病、心血管疾病和各种妇科病等。

“捂不捂”看气温

春天的气温，前一天还是春风和煦、春暖花开，刹那间则可能寒流涌动，“花开又被风吹落”，让你回味冬日的肃杀。面对“孩儿脸”似的春天，你得随天气变化加减衣服。现在认为，日夜温差大于8℃是该捂的信

号。研究表明，对多数老年人或体弱多病而需要“春捂”者来说，15℃可以视为“捂”与“不捂”的临界温度。也就是说，当气温持续在15℃以上且相对稳定时，就可以不捂了。另外，“捂”着的衣衫随着

气温回升总要减下来。而减得太快，就可能出现“一向单衫耐得冻，乍脱棉衣冻成病”。医学家发现，气温回冷需要加衣御寒，即使此后气温回升了，也得再捂7天左右，体弱者才能适应。减得过快有可能冻出病来。

慢性病患者是重点

春季常见病多发，特别是慢性支气管炎、哮喘、类风湿关节炎及过敏性疾病等。再加上“倒春寒”往往容易让身体抵抗力下降，因此诱发或加重原发疾病。这类人群在“春捂”的同时应该在平时生活中加强体育

锻炼，增强抵抗力。也可以用中药黄芪、党参、大枣适量，煮成茶水饮用，以补气护卫，提高机体免疫力。患有呼吸道疾病的人，可以喝一些姜枣糖茶，即取生姜10克，大枣10枚，加水煎煮成茶，少加红糖，日日饮用；患

有关节疼痛的人，生姜是不可缺少的食品，可以生吃，亦可以到超市买糖姜片食用。此类病人，不可食用寒冷食物，亦不可过量食用辛辣温热之品，以防出汗过多，腠理开泄，诱发感冒等疾患。

勿忘开窗通风

“春捂”并不表示在家里要成天关闭门窗，每天开窗通风是非常必要的。

大多数家庭都喜欢在早晨打开门窗通一会儿气，而后就一天门窗紧闭，这样不好。至少

要在午睡前和晚睡前对居室进行通风换气。使用空调的家庭更不能一天24小时门窗紧闭，完全依靠空调的换气功能来保持室内空气新鲜，这是不行的。每天换气次数不少于3次，每次

不少于10分钟。另外，通风换气还要选择适当的时机，最好在太阳出来后，再开窗换气，否则室外的二氧化碳浓度较高，对人体健康不利。

调节饮食，给肠胃减压

近日，不少人总说节后感觉肠胃是鼓胀的，每顿吃一点也似乎消化不了，可能是春节在家大吃大喝多了。下面就教你如何来调节饮食。

多吃水果平衡消化

节日吃的美食很多是煎炸或甜点，多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或腹胀；而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿积滞，引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能，水果是相当有效的。

甜食吃多了，容易引发胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等症状，舌苔还容易呈白色。多吃些苹果和番石榴可以慢慢减轻这些症状，吃适量的番石榴或喝半杯番石榴汁能有效控制腹泻，而苹果带皮吃同样也有止泻作用。

绿色蔬菜补充纤维

节后要特别注意膳食纤维的补充。膳食纤维之所以容易不足，是因为摄取的新鲜蔬果不足，再加上节日期间运动量减少，会出现便秘或排泄不顺的情况，所以要多吃新鲜的蔬菜，少吃肉，补充足够的纤维素。

一日三餐最好用素食慢慢调节，早餐是一定要吃菜的，像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜最好当主食来吃，这些摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维多的蔬菜能和大量的肉、鱼、蛋类取得营养的均衡，还具有调理肠胃的意义。青菜最好不要切断，吃的时候一定要细嚼才能下咽，这样可以让唾液自然地分泌来帮助消化。

多喝开水解油腻

节日里，每顿饭菜都少不了油腻，大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。利用两三天时间，减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，强迫自己多喝水，尤其是多喝开水，这样可以加快胃肠道的新陈



代谢，减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道，喝茶也可以清除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。

清淡食物配粗粮

节后主食要以谷类粗粮为主，可以适量增加玉米、燕麦等成分，要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时，多喝粥和汤，比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等，不妨配点咸菜，这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，让你已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

四类食材泡水喝

轻松保健去除燥热



冬天本来就比较干燥，加之节日期间顿顿大餐，许多人会“上火”。这时候，一杯好看又好喝的水，不仅帮助解油腻，还能让人神清气爽。

柠檬水

淡淡清香助消化

柠檬富含维生素C，但因为果肉极酸，不宜直接食，切片泡水有利于营养物质的释放。有着淡淡清香的柠檬水，不仅解渴去油腻，还是美容佳品，常喝柠檬水对皮肤非常好。

提示：最好选择鲜柠檬。鲜柠檬一定要带皮切薄片。水温60℃—70℃比较适宜。

苹果、梨水

好看好喝排毒素

这样的果茶尤其对胃部不适、消化不良者有益。在喝茶的同时连果肉也吃下去，可促进胃肠蠕动，帮助排除体内毒素。

提示：切忌放得太多、太乱。泡茶时，最好选用透明的玻璃壶，赏心悦目。

罗汉果水

清热凉血“神仙果”

罗汉果水，最适合以下人群：经常吸烟、饮酒者；演员、教师、广播员、营业员等需保护嗓子者；深夜加班、容易上火者；久坐办公室、呼吸不到室外新鲜空气影响肺部功能者；室外活动、运动量较大、体内水分容易流失者。

提示：我们常见的罗汉果都是烘干的，只需要掰一小块就能泡好几杯水。

菊花茶

大众饮品最败火

菊花具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。对上班族来说，缓解眼睛干涩、疲劳的方法之一，就是菊花茶。

提示：菊花茶直接喝更能发挥其清热的作用，尤其对于体热体壮的人。对体寒体虚的人来说，菊花茶中加些冰糖，能稍微减弱一下寒性。体虚的人喝菊花茶时加入蜂蜜，食疗效果会更好。

膳食平衡 自然畅通

健康常识：膳食平衡，自然畅通，忌一泻了之！**【御品膳食通】**是在传统中华药膳配方的基础上，进行现代化深加工而成。只需每日晚餐后膳食补充，即可改善膳食结构，自然消化8—12个小时，养成每日上午定时、自然、舒适排便！每一公斤本品，需几十公斤“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、绿茶、菊花”食材，发挥“多种膳食纤维和助消化、不上火、碱性食物”协同作用，物理作用催进肠

蠕动。其食用量随排便舒适度增加而可以逐步减量，绝无依赖与毒副作用，且食用半年以上，做肠镜对比检查可发现：黑肠明显转向健康红润！**专利号：ZL201210112836.1**
免费试用，事实说话。按周期购买新顾客，七日内不满意可全额退款，外地新顾客可申请先服后付款。
御品膳食通：新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西50米路北
咨询电话：15965154859