

# 忽冷忽热天 春捂有诀窍

本报记者 王超

日照近日气温不断攀升,据日照市气象台预报,3月8日,日照市区的最高气温达到23℃。面临温度的快速上升,很多市民依然坚持“春捂”,也有的市民早就换上了轻薄的春装。不过医生建议市民,“春捂”应当因人而异,更要根据气温适当增减衣物。

## 【气温】

### 忽冷忽热是早春特点

近几天日照市区的最高气温都接近20℃,周五更是将达到23℃,然而周末将迎来一次降温。7日,日照气象台的工作人员说,早春季节气温不稳定,忽冷忽热是这一季节的特点。记者发现,随着气温连续升高,大街上随处可以看到穿着单薄春装

## 【捂法】

### 婴幼儿减衣注意“三暖”

“捂”因个人体质不同而定,老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天,而体热的人则可以少捂几天。王洪真医生介绍,老人与孩子的身体的自调节能力和免疫力较差不易过早的脱掉厚衣服。

日照童生幼儿园的许老师告诉记者:“每年春季,都是孩子们感冒的高发期,气温忽冷忽热,如果不注意给孩子们及时增减衣物都会引发感冒。”

## 【标准】

### 15℃是捂不捂的临界值

是不是进入春季后就要一直“捂”着,气象保健专家建议,春天何时“捂”何时脱衣,15℃是一个临界值。低于这个气温时,最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过这个温度时,则可以考虑减些衣服了。

昼夜温差也是判断“捂”不“捂”

## 【当心】

### 过分春捂谨防“春火”

王洪真医生建议,天气明显有些热了,这时如果还穿着棉衣,就会超过身体的耐热限度,体温调节中枢就会适应不了,同样对健康不利,容易诱发“春火”。

月嫂尹相云介绍,很多家长自己穿衬衫了还给孩子穿着棉衣棉裤,出门的时候甚至会戴上棉帽。过分春捂让一些小孩身体上火,表现是舌苔

## 【门道】

### 捂两头护腿护脚最重要

医生建议要注意捂的体位,关键是“春捂捂两头,下半身最重要”。春捂的时候,要注意护好两头(头颈和腿脚),因为头是诸阳之首,头部皮肤较其他部位的皮肤厚而致密,头部的血管及淋巴组织极为丰富,其中含有大量皮脂腺、汗腺;而头部常常外露,毛孔也较大,最容易散失热量。

常言道“寒从脚下起”,因脚远离

## 【提醒】

### 女性春装别换太早

据了解,近些年,发生膝关节病变的病例越来越多,而且以女性为主,许多女性有冬季爱穿裙子、春季过早换春装的习惯,特别是脚下露出脚面的“瓢鞋”,更是寒气侵入体内的主要途径,而受凉是关节病等病症的主要诱发因素。

“寒自脚下生”,如果春季不注意保暖,天一热就急忙减衣服,稍不注意

的人,但是也有很多人仍然坚持棉衣加身。

日照市中医医院王洪真医生介绍,“春捂”是我国传统医学养生经验,初春乍暖还寒,不要过早脱掉棉衣,使身体产热散热调节与周围的环境温度处于相对平衡的状态。

这个年龄段的孩子活泼好动但身体抵抗力较差,许老师建议家长给孩子们穿棉马甲或者毛衣,这样的衣服保暖的同时也便于散热。

对于年龄更小一些的婴幼儿,许多家长更是喜欢出门时给孩子们捂得严严实实。有八月月嫂经验的尹相云说:“婴幼儿在这一时节不应当马上减衣服。适当减衣服的同时注意‘三暖’,背暖,脚暖、腹暖。”

的标准之一。早春时节,应该多多关注天气预报,提前一两天了解气温变化,适当增减衣物。这在很大程度上使身体免受冷空气突至的刺激,从而减少疾病的发生。特别是当天气预报预告昼夜温差超过7-10℃时,就该小心防寒了。

厚,不爱吃饭,眼睛上火,分泌物多。

“一般大人穿一件秋衣秋裤时,这个温度的小孩穿一层保暖衣就可以了。如果起风天气,出门可戴单帽。”她说。

医生建议出生后的婴儿应该在家锻炼着与大人穿衣厚度相近,等可以出门时能够快速适应户外天气,避免出现拉肚子、感冒等不适症状。

心脏,供血不足,热量较少,保温力差,所以脚的保暖很重要。

春天里,老人的帽子不要摘得过早,孩子们的裤鞋袜也不能马上换成太单薄的。对青壮年,也要注意捂下半身,因为腿部血液循环比上半身差,本来就很容易受风寒侵袭,如果下面穿少了,寒气和湿气就会悄悄地趁虚而入。

就会着凉感冒发烧,甚至还会在上年纪之后出现膝关节疼痛,逐渐发展为膝关节骨质增生,重者还会出现膝关节积水、肿胀以及伸不直等病症。

医生特别提醒年轻女性,早春乍暖还寒,昼夜温差大,又常有冷空气侵袭,因此,一定不要过早减少衣服,更不要早早穿上凉鞋“秀”玉足,多“捂”几天有益健康。



7日,日照植物园,摄影爱好者用相机记录春日美景。

# 阳春三月踏青赏花

阳春三月,随着温度的上升,春意越来越浓。7日,许多市民选择到日照植物园、银河公园、海曲公园等处踏青。

孩子就是父母眼里的春天,蓬勃活跃的小生命,像花朵一样盛开着。在家长的陪同下,很多小朋友在植物园内的滑梯上玩耍,脸上不时地绽放出灿烂的笑容。

在软绵绵的草地上躺下,口衔一片青叶,轻轻地吹奏,呼唤蓝天上的白云停住脚步,共同沐浴和煦的阳光。摄影爱好者也拿起手中的相机,记录着阳春三月所特有的美景。

本报见习记者 李东沅 记者 刘涛 摄影报道



手拉手,学走路。



吹个泡泡,五颜六色真好看。



一小朋友拿起另一个小朋友帽子上的小球欣赏。



细心妈妈为孩子戴好帽子,以防着凉。

## 三八节+周末 不妨去看电影

本报3月7日讯(记者 张永斌) 三八节连上周末,成了一个小黄金档期。记者从保利国际影城日照凯德广场店等多家影院了解到,近期有《爱神》《暴走吧,女人》等多部电影上映。

7日,记者来到位于海曲东路与青岛路交界处的日照保利国际影城凯德广场店,是保利首家落户于日照的现代化高级影城。

影院按照国际五星级影城标准建造、装修的现代化影城,并背靠凯德广场融合餐饮、购物、娱乐、休闲等综合服务于一体的先天优势。

3月7日、8日、9日,保利国际影城日照凯德广场店档期:

电影名称:逆世界(国语 数字3D) 片长:110分钟

放映时间:12:20 14:30 16:40 18:00 19:50 20:50

电影名称:爱神(国语) 片长:100分钟

放映时间:12:00 14:00 16:00 18:50 20:10

电影名称:霍比特人:意外之旅(原版 数字3D) 片长:170分钟

放映时间:12:40 15:10

电影名称:暴走吧,女人(国语) 片长:110分钟

放映时间:11:30 21:00

电影名称:劫案迷云(英语) 片长:100分钟

放映时间:13:20 20:30

电影名称:特警判官(英语 数字3D) 片长:100分钟

放映时间:11:20 18:20

电影名称:午夜火车(国语) 片长:85分钟

放映时间:15:50

电影名称:西游降魔篇(国语 数字3D) 片长:110分钟

放映时间:10:30 17:40

电影名称:笑功震武林(国语) 片长:91分钟

放映时间:13:40 15:30 17:20 19:10

编辑:张永斌 组版:马梅玉