

“春捂”到底该“捂”哪儿？ “捂”好这 3 处很关键！

俗话说“春捂秋冻”，“春捂”到底该怎么“捂”？“捂”到什么时候？小编带您一同了解。

为什么要“春捂”？

从中医养生角度讲，正所谓“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，容易引起呼吸道系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是，“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。对于青壮年，尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人，“春捂”就不一定适合了。

“春捂”有哪些好处？

1. 有利于调节人体的恒定温度

无论季节如何变化，人的体温总要保持在此 37℃ 左右，若过早减掉衣服，就会破坏人体恒定温度的调节，影响身体健康。

2. 有利于抵御风寒

人体也同自然界一样，在春天开始复苏，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. 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，许多人可能会患感冒、气管炎、关节炎等疾病。

“春捂”就是多穿点？ 到底该咋“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。

专家提醒，衣服一定要慢慢减，不能骤减。也要注意不能“捂”过头，应根据气温变化及自身情况，保持人体温度在 37℃ 左右即可。

这 3 处重点“捂”

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”，“捂”的位置也很重要。专家建议，做好这 3 处的保暖。

颈项部：颈项部有风池穴和风府穴，是容易中风邪的地方。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。

膝足部：俗话说“寒从脚下生”，因此膝足部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，上身可以穿得薄一点，但秋裤先别着急脱。

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。

饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气，所以除了衣着方面，饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食辛温升散的食物，如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食，早春饮茶应饮用性质温和的茶类，如红茶和黑茶，以免损伤脾胃阳气。

除了饮食，泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚 15 至 20 分钟，有助于扩张脚部血管、促进血液循环，让身体得到放松，睡眠质量也会更好。

“春捂”越久越好吗？

盲目“春捂”不可取，何时可以不再“春捂”呢？专家介绍，“春捂”可以遵循“815”原则。

当昼夜温差大于 8℃ 以上时，说明气温不稳定，需要“捂”；

当气温连续保持在 15℃ 以上，且维持了一两周时，就不需要“捂”了，可以适当减少衣物。

来源：新华社

