

# 春分节气已至 养生防病干货来了

□李恒 董瑞丰

3月20日是二十四节气中的春分节气。随着春分节气的到来,天气逐渐回暖,“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康?19日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

## 科学“春捂”: 保暖防病, 顺应自然

春分时节,气温波动较大,民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出,“春捂”应着重捂背、腹、足等部位,需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜,出汗时人体毛孔打开,外邪容易入侵,增加患病风险。

吕沛宛提醒,“春捂”的具体时间需根据

气温变化调整,尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象,特别是昼夜温差大的地方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧,更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”,即多穿几层薄衣服,根据天气变化随时增减衣物。此外,老人、儿童和体质较弱人群应特别注意保暖,尤其是慢性呼吸道疾病患者,要重点注意大椎穴部位的保暖。

## 体重管理: 中医调理, 吃动平衡

随着“体重管理”话题的热度上升,许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。中医认为,肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议,要按时吃三餐,多咀嚼,早餐一定要吃,晚餐清淡,七分饱即可,睡前尽量不进食。同时,要适量运动,可以进行跳绳、竞走等。中小學生要做好课间操、上好体育课,适当增加户外活动时间。

此外,吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法:一是代茶饮“黄芽汤”,由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用,温阳健脾祛湿;二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”,促进排便瘦腰;三是每天早晚练习一套操,双手交叠顺时针绕肚脐揉100圈,搭配八段锦“双手托天理三焦”,疏通中焦湿气。

## 过敏应对: 了解过敏原与科学防护

春季是过敏的高发季节。首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蒋荣猛介绍,柏树、杨树、梧桐、桉树等树木产生的花粉是春季过敏的主要致敏原,而室内环境中如尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原也较为常见。

蒋荣猛说,易过敏的人群包括有过敏家族史的人、免疫系统未完全成熟的儿童青少年、暴露在过敏原环境中的人,以及压力大、

经常熬夜导致免疫系统紊乱的人群等。

“目前过敏无法根治,但可通过规范脱敏

治疗、抗过敏药物治疗、生活方式调整,以及彻底避免接触过敏原等方式实现长期控制。”蒋荣猛建议,易过敏人群在春季要尽量躲开花粉浓度高的时段。出行时要佩戴口罩、护目镜,穿长袖衣物,开车时把车窗关上,车内开启内循环方式。回家后及时更换衣物并洗手。严重过敏者可在医生指导下预防性使用抗过敏药物。

## 传染病预防: 警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出,诺如病毒感染属于自限性疾病,一般2至3天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染?常昭瑞建议,一是在餐前、

便后、加工食物前和外出回家后,使用肥皂和洗手液,用流动水洗手20秒钟以上;二是不喝生水,食用蔬菜和水果时要洗净,烹饪加工食品时要做到生熟分开,确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透;三是做好居室日常清洁和通风,及时处理垃圾;四

是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒,特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖员、快递员等,感染诺如病毒后,不要带病上岗。此外,学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所,要落实好日常防控措施,严格执行晨午检制度,确保食品和饮用水安全,定期对环境进行清洁消毒,并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

来源:新华社