

春捂别再捂错了

捂哪里,捂多久 一文全为您讲清

惊蛰过后,泉州气温多变,时而回暖,时而有寒。不少人一看气温回升便急着换上春装,结果却纷纷出现感冒、咳嗽、关节酸痛等症状。此时,长辈们常会叮嘱一句:“春捂秋冻,别着急脱厚衣服!”但问题随之而来:春捂仅仅是多穿厚衣服那么简单吗?如果您这样认为,很可能没有抓住关键,甚至可能因此反而引发不适。“春捂秋冻”确有道理,但也需捂对部位、捂对时机,做到恰到好处。那么,到底该如何春捂才能更健康呢?主任医师王晓丽为大家分享几个实用的春捂技巧,助您平稳度过春季。

气温15℃
以下需捂

昼夜温差
>8℃需捂

体弱人
群多捂



春天为什么要春捂

从气温角度讲,初春时节,气候变化较大,极易出现乍暖乍寒的情况,加之春回大地,人体的阳气开始趋向于表,对寒邪的抵抗能力有所减弱。一旦遇到“倒春寒”,人们常会觉得自己“不像秋天那么抗冻”,特别是老人、儿童、慢性病患者,容易因不适应而受寒,导致各类疾病的发生。所以要穿厚一点,捂一捂,好抵御春季的寒气。

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,目的是保护体内刚刚生发的阳气。

重点护住这三个部位

春捂不用裹成粽子,重点捂好三个关键部位。

一是头颈部。头为诸阳之会,出门遇冷风容易头痛、感冒,出门最好备一顶薄帽子或围巾。

二是腰腹部。腰腹部有很多重要脏器,受凉会导致肚子疼、拉肚子、宫寒痛经,还会伤阳气。

三是脚踝和腿脚。俗话说“寒从脚下起”,春天别太早穿露脚踝的裤子、单鞋。

老人孩子要捂好

春捂也不是人人都一样,不同人群捂法差别很大。老人和小孩抵抗力弱,代谢慢,更容易受凉,初春要适当多穿些,重点防风保暖,早晚出门一定要加件外套。年轻人火力旺,不用捂得太严实,以“不冷、不出大汗”为准,穿太多反而会出汗受凉更容易生病。体质偏热、容易上火的人,可以少捂一点;手脚冰凉、怕冷、经常感冒的人,就要多捂几天。根据自己的身体感受调整,才是最合适的春捂方式。

这两个时段最关键

想让春捂效果好,捂对时间比穿得多更重要。第一个关键时段是早晚温差大的时候,早晨和傍晚气温低,必须及时加衣,中午暖和可以适当减点衣服。第二个是冷空气来临前1~2天,提前加厚衣物,比受凉

后再穿更能预防生病。另外,遇到下雨、降温天气时,更要加强保暖,不要因为觉得“春天不冷”就掉以轻心。

春捂别犯这三个错

很多人也重视春捂,但发现越捂越不舒服,这可能是方法错了。第一个错:穿得太厚捂出汗,大汗淋漓后吹风,寒气直接钻进毛孔,更易感冒。第二个错:只捂上身不捂脚,脚一冷全身都冷,露脚踝在早春绝对不可取。第三个错:突然增减衣服,一热全脱、一冷全穿,身体适应不了温差。

学会“洋葱式穿衣法”

说到初春的穿衣,很多人有同样的苦恼:穿多了热,穿少了冷,有时早晚温差又很大,到底怎么穿才适合?向大家推荐“洋葱式穿衣法”:内层选透气吸汗的纯棉衣物,中层穿保暖的针织衫或卫衣,外层备一件防风外套,热了能脱、冷了能穿,轻松应对昼夜温差,既不捂汗受凉,也不会被冷风侵袭。

减衣盯紧15℃和8℃

15℃是春天减衣的“安全门槛”。只有气温连续几天稳定在15℃以上,才算春天真正站稳了,这时候再换薄衣服才稳妥。

温差大于8℃是“捂”的信号。要是白天和晚上的温差超过8℃,说明气温还在“闹脾气”,忽冷忽热最容易着凉,这种时候最好继续捂着点。

也就是说,至少捂到清明前后,哪怕今天气温飙到20℃也不要秒换春装。

饮食也要“春捂”

春捂的目的是顾护身体的阳气,除了衣着方面,饮食的“春捂”也很重要。春季适宜进食一些辛温升散的食品,如小麦、红枣、韭菜、葱、香菜等。少吃酸味食物,因为酸味收敛,不利于阳气生发。

春季阳气初生,脾胃相对较弱,此时应避免食用大量冷饮、生冷瓜果,以免损伤脾胃阳气。另外,早春时节还应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶。(刘威)

快乐厨房

糖渍话梅小番茄



小番茄、话梅、柠檬,三种食材的碰撞,成就了这道清爽解腻的开胃小菜。它不仅是餐桌上的“颜值担当”,更是茄红素与维生素C交融的健康盛宴,酸甜适口,老少皆宜。

做法很简单。首先,处理小番茄,将小番茄去蒂,放入沸水锅中大火煮1分钟,捞出放凉后剥去外皮。接下来,熬制话梅糖浆:另起一锅,加入冰糖、话梅和清水,大火煮开后转小火慢煮15分钟,至冰糖完全融化,汤汁呈浓稠的糖浆状。然后增添清新风味:放入对半切开的柠檬片,继续煮1分钟,让柠檬的清香融入糖浆。最后关火,将糖浆晾至温热,倒入剥好皮的小番茄中,确保每颗小番茄都被糖浆包裹。盖上保鲜膜,放入冰箱冷藏腌渍至少3小时,时间越长越入味。若提前一晚准备,口感更佳。

(冯元春)

LE HUO
LE HUO

