

# 春捂应下厚上薄

谚语说“春捂秋冻,不生杂病”,但很多年轻人总是不在意,认为不要紧。那么,到底要不要春捂呢?怎么捂才有效?

《黄帝内经》中有一篇《四气调神大论》,这里的“四气”,说的是“春、夏、秋、冬”四个季节,如春天是万物生发的季节,讲的是自然因素。“调

神”,是说怎样适应季节的变化,讲的是人适应自然的因素。其中讲道:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”“春三月”,人应当适应春天生发之气。

初春正处在冬夏的过渡期间,乍暖还寒,昼夜温差较大,犹如三月新发树芽,过早脱掉棉衣会

使身体抵抗力下降,引发呼吸系统疾病。因此,按照顺时养生的道理,“春捂”很有必要。

什么时候应该“捂”?一般来说,立春后10~15天需要“捂”,特别是在冷空气来临之前以及昼夜温差比较大的时候,更要注意保暖。通常将15℃看作春捂的临界温度,当

气温低于15℃时要继续“捂”,高于15℃时,则可以考虑减一点衣服。此外,还需结合自身情况。如果感觉“捂”出了汗,就没有必要继续“捂”了。

寒从脚起,人体的足三阴经、足三阳经起于人体下肢,并于足部交会,下肢内侧为肝、脾、肾经,

下肢后外侧为胆、胃、膀胱经,对人体十分重要。古籍《老老恒言》也有“春冻未泮,下体宁过于暖,上体无妨略减”之说,即强调要“下厚上薄”,注意下身的保暖。同时,肚脐、腰眼、手腕、背部、小腿、足踝也是需要“捂”的部位。特别是关节炎、冠心病、妇科疾病患者以及女

性经期更要多加注意保暖。

此外,在日常生活中要注意健康饮食,少吃辛辣、油炸食物,多食用温润滋阴、清热的食物。要养成良好的生活习惯,春三月,早睡早起,规律作息,锻炼身体,增强抵抗力,从而有效减少疾病的发生。(据《健康报》)

## 委屈自己容易憋出病

最近有个朋友得了抑郁症,让人很诧异,在大家的印象中,她是个很开朗的人。随着聊天的深入,发现她随和的外表下,压抑了很多不舒服的感受没有说。

大学时住宿舍,她因室友半夜煲电话粥而失眠了两三年,一直隐忍到身体出现状况,才选择搬出去住。

大学社团中,她因性格随和,常被叫去做一些辛苦活。她虽不开心,却没有说出来,只是安慰自己。

工作后,领导随便定个太高的目标,她也不敢反驳,最后做不到,还挨了骂。

不舒服,不敢说;不舒服,安慰自己;不舒服,就慢慢远离这段关系……直到最后憋出抑郁症。

攻击性是人的本能,如果不向外释放的话,就会转向攻击自己。当攻击性被认为是好的,被允许表达出来的时候,我们会慢慢学会如何合理地表达,例如温和地拒绝别人、坚定地表达愤怒、合理地划清边界。而当它被认为是一件不好的、不被允许的事情时,

可能会有两个结果:一个是转向自己,不断自我压抑和合理化,边界不断被侵犯,内心积压着负面的情绪;另一个结果是不合理的释放,这将会带来巨大的摧毁或分裂。

在不舒服的时候,能站出来,合理地争取权益,这可比简单的压抑和“懂事”,对身心健康要有利得多。

(据《健康时报》)

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320

基本知识 和 理念

23

保健食品不是药品,正确选用保健食品。

您要治病,请到那边柜台去买药品!

## 7类人易患大肠癌

预防大肠癌其实有5~10年窗口期,但临床上80%的大肠癌发现时就已是中晚期,近半数患者生存期不超过5年。

67岁的刘先生长期受便秘困扰,家人劝他去看看,他却说:“这就是个便秘,不用去医院。”直到近日,他不但肚子很胀,且消瘦了很多,看到免费筛查的报道,才决定做个检查,不料却被诊断为直肠癌,已造成肠梗阻。

据介绍,大肠癌患者多为45岁以上中老年人,高风险人群应尽早筛查,尤其是以下7类人:

- 1.45岁以上人群;
- 2.有痔疮和长期便秘;
- 3.直系亲属有大肠癌病史;
- 4.长期有慢性腹泻持续超过3个月;
- 5.大便异常,且持续一段时间;
- 6.有慢性阑尾炎、胆囊炎或已切除阑尾和胆囊的;

7.曾患大肠息肉者,恶变率更高。

没有明显症状,易与痔疮、息肉等混淆,是早期肠癌被忽视的最大原因。据专家介绍,大肠癌除非早期筛查,否则很难早期感知,若等有了明显的肠梗阻、腹痛等症状,多是中晚期。其实,肛肠疾病确诊很简单,一般检查花三五分钟就可以,也没有痛苦与不适感,却可能因早检查治疗而多活几十年。(据《大河报》)

## 挥拍类运动最护心血管

《英国体育医学杂志》刊登最新国际研究称,在保护心血管方面,乒乓球、网球和羽毛球等挥拍类运动名列第一,其次是游泳,再次是其他有氧运动。

新研究由澳大利亚悉尼大学、英国牛津大学和爱丁堡大学等国际机构研究人员共同完成。他们对8万余名英格兰和苏格兰参试者近30年的健康数据展开了梳理分析。研究开始时,参试者平均年龄为52岁。通过问卷调查,研究人员整理了参试者常进行的运动类型、运动频度,以及运动后是否出汗等信息,共涉及自行车、游泳、挥拍类运动、有氧运动、足球和跑步6大运动项目与死亡之间的关联。

结果显示,与不参加相应运动的参试者相比,挥拍类运动者死亡率降低了47%,坚持游泳者死亡率降低了28%,有氧运动者和骑自行车者死亡率分别降低了27%和14%。进一步研究发现,挥拍类运动、游泳和有氧运动可以使心血管疾病死亡率分别降低56%、41%和36%。(据新华社报道)

## 抵御垃圾食品多闻闻它

想吃高热量的垃圾食品却怕发胖?美国研究人员建议,不妨凑上前闻上几分钟,可能就不那么想吃了。

研究人员分别在中学食堂、超市和实验室做多项测试,用喷雾器悄悄向这些场所释放苹果、草莓等健康食品或曲奇饼干、比萨饼等高热量食品的气味。结果显示,研究对象如果暴露在高热量食品气味中不足30秒,更可能想吃这类食品,但暴露时间超过两分钟,他们对这类食品的欲望不再强烈,可能会改变主意,选择其他食品。另外,由于水果等健康食品的气味不如高热量食品浓烈,暴露在这类食品气味中的时间长短几乎不影响个人食欲。研究人员认为,想吃高热量食品前先闻几分钟可以成为抵御垃圾食品诱惑的强大工具。(据《科普中国》)

## 鼻炎患者看过来

春季来临,又到了万物复苏的季节。此时气温忽高忽低,空气中弥漫着各类粉尘,尤其是柳絮,更是让“老鼻炎”闹心。春季是鼻炎的高发季节,遇到鼻子发痒、喷嚏连连、鼻塞涕流等症状时,不妨试试这三个方法,帮助缓解这些症状。

- 1.鹅不食草煎水滴鼻兼内服**  
鹅不食草味辛性温,有通窍散寒、祛风利湿、散瘀消肿、止咳的功能。  
可取用新鲜的鹅不食草10克,加清水一碗半,煎成大半碗,取少许滴鼻,两边各2~3滴,剩下的内服。每日一次,坚持三至五天。
- 2.晨起用凉水拍额头**  
每日晨起用凉水拍打额头可帮助促进局部血液循环。拍打部位是印堂、前庭之间,拍打至局部潮红发热为宜,可以减轻炎症。
- 3.菊花煮水熏鼻腔辛夷花水洗鼻子**  
可用适量的菊花水熏蒸鼻腔,或是用辛夷花煮水放至温热时再用来洗鼻子。(据《健康时报》)