



俗话说“春捂秋冻, 不生杂病”, 春天适当地捂一捂, 可以帮助机体抵御外界寒气, 预防感冒、气管炎, 甚至心脑血管病的发生。但春捂应捂到什么时候? 气温达到多少度, 就不必再捂了?

今天就请专家告诉你到底应该怎样春捂, 读者不妨对照看看, 你捂对了没有。

春捂有个“临界气温”

超过这个温度就不用再捂了

为什么要强调春捂

春天, 气温时高时低, 温差较大, 皮肤汗腺一会儿因寒冷而收缩, 一会儿又因天热而毛孔舒展, 来回反复就可能致血压升高。

此外, 人体在经历了一个冬季的暖衣保护, 自身调节机制已经适应了当前的动态平衡, 如果

过早脱去冬衣, 体温调节机制来不及建立新的平衡, 一旦遇到“倒春寒”, 人们就会觉得自己“不像秋天那么抗冻”。特别是老人、儿童、产妇、慢性病患者, 容易因不适应天气变化而受寒, 甚至导致过敏性疾病、骨关节病、心脑血管病的发生。

年轻人即使觉得热, 穿衣也要下厚上薄。减衣服时, 要先减上衣, 后减下装。这是因为春天寒气多从地表散发, 应注重下半身的保暖。古有谚语“寒头暖足”, 说得也是这个道理。

春捂有个“临界温度”

是否春捂, 要根据天气而定: 一般来说, 昼夜温差较大($\geq 8^{\circ}\text{C}$)时, 要“捂”一会儿, 早晚注意增加衣物; 中午气温在 10°C 以上时, 可以适当减衣;

当白昼气温超过 15°C 且比较稳定(持续一两周)时, 穿得稍单薄些就不至于感冒或染病了。

民间所谓“吃了端午粽, 才把棉衣送”“二月休把棉衣撤, 三月还有梨花

雪”, 说的皆是这个道理。“暖春”到来, 即连续几天日最高气温都在 20°C 以上时, 就不能捂了。

春捂也不能一概而论, 捂的程度应以自身感觉温暖, 又不出汗为宜。如果捂时不觉得咽喉燥热, 身体冒汗, 即便气温稍高于 15°C , 也不必急着脱衣服;

如果觉得捂了身体出汗, 就要早点换装, 不然捂出了汗, 被风一吹反而容易着凉。

春捂到底是捂哪儿

春捂要“捂”对地方, 身体3个寒气入口要重点捂一捂。

捂肚子 肚脐和腹部的其他部位不同, 脐下无肌肉和脂肪组织, 血管丰富。肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱, 出现恶心、腹痛、腹泻等消化系统不适症状。

捂背 背为督脉之海, 也是阳脉之海, 是一身阳气汇集的地方, 背部保暖

可预防疾病, 减少感冒几率; 后背如果受寒, 就容易阳气不足, 有碍升发。

捂脚 我国唐代药王孙思邈主张“下厚上薄”。人体下身的血液循环要比上部差, 容易遭到风寒侵袭。

裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点、暖点和, 不要换得太快, 脱得太早。

“倒春寒”时要防四类病

春天风大、忽冷忽热, 呼吸道疾病、过敏性疾病等高发, 要重点做好防范。

呼吸科

感冒、哮喘高发期

气温骤降时, 有哮喘、慢性支气管炎的患者, 容易病情反复或加重。每个人对这些刺激的反应不一样, 有家族史、体质敏感的人会更严重一些。

建议:

体质弱的人“倒春寒”时最好减少出门, 出门可以戴口罩, 增加衣服, 重视头部、胸背部保暖, 以免着凉。

消化内科

老胃病易发作

气温较低时是肠道疾病的

高发期, 低温刺激会引起毛细血管收缩, 影响胃酸分泌和胃部血液循环, 引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等疾病。

建议:

本身有胃病的人, 要根据气温变化及时增减衣服, 不穿低腰裤, 更不要穿露脐装。在饮食上, 要少吃冷食, 多喝热水(不超过 60°C)。

心内科

心脏易受伤

由于早晚温差较大, 冠心病、心肌梗死患者也会比较多。大部分冠心病患者对天气变化的敏感性很高, 特别是寒冷天气。

建议:

老年人要注意保暖, 合理用药、控制血压。如果有胸闷、隐痛

或心慌等情况, 即使发作时间很短, 也要格外重视。

神经内科

警惕脑梗

乍暖还寒, 昼夜温差悬殊, 低气压、高湿度, 都容易刺激体内控制血管活动的神经, 造成小动脉血管的持续痉挛, 使血压骤然上升, 卒中意外也接踵而至。

有些老人晚上上厕所或早上一起来, 就可能发生中风。

建议:

一旦发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清、眩晕伴呕吐等, 必须高度警惕, 立即到医院进行检查治疗。

据《生命时报》

沙拉酱热量高
生吃法隐患大

有些“轻食”并不健康

近年来, “轻食”这个概念悄然走红。相关的文章、书籍数不胜数, 打着“轻食”概念的餐厅、外卖也层出不穷。

中国营养学会发布的《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》显示, 94.9%的受访者至少每周消费一次“轻食”, 55.7%的受访者一周消费2次—4次。参与本次调查的大多数为年轻人, 他们多出于减肥及其他健康目的食用“轻食”。

据中国注册营养师于仁文介绍, “轻食”强调的是简单、适量、健康和均衡。“轻食”最初在欧洲十分流行, 是指分量小、容易吃饱的食物。后来演变为低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含膳食纤维的营养食物。“轻食”以营养均衡、无负担为特点, 以简单的食材取代大鱼大肉。

目前, 市面上销售的“轻食”主要以沙拉、肉卷、饭团、三明治等为主, 里面涉及到的食材种类丰富, 肉类常为鸡胸肉、瘦牛肉、虾仁等高蛋白、低脂肪的品种, 蔬菜多为西兰花、圣女果、生菜等, 主食以粗杂粮、薯类为主, 烹调方法一般是蒸煮、凉拌。因此, 人们常把“轻食”当成健康、减肥的食物。

不过, 美国MSN网站近日发文提醒, 一些快餐店开发的“轻食”存在明显的健康陷阱, 实际的健康收益比不上新鲜食品, 甚至还不如常规的汉堡快餐。以下几种类型的“轻食”就不太健康:

蔬菜和主食总量不够, 营养并不均衡

“轻食”中的蔬菜很多是生的, 叶片体积很大, 看似一大盘, 实际可能只有一小把而已, 靠它们并不能达到每天300克—500克蔬菜的推荐数量。“轻食”中主食的量也很少, 有的沙拉里根本没有主食, 常吃这种沙拉易造成营养不均衡。还有一些“轻食”缺少肉类, 易引起蛋白质不足, 导致身体肌肉流失。

脂肪含量较高, 糖和盐也不少

“轻食”中常用到的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高, 比如沙拉酱脂肪含量一般为40%—60%, 蛋黄酱最高可达80%。有些高脂肪高热量的食物也可能被店家偷偷塞进了“轻食”套餐中, 比如油炸薯条、油炸春卷、蛋挞、奶盖、小蛋糕和起酥面包等。很多自制的“健康”饮料和甜点尽管含有水果蔬菜和薯类, 实际上糖分也不少, 热量并不低, 未必有利于控制体重。美国MSN网站调查显示, 许多快餐店通过加盐改善口感, 特别是所谓的健康“轻食”, 有可能一餐就摄入超过每日推荐量75%的钠。

存在食品安全隐患

冷食的沙拉存在致病菌增殖的隐患, 因为吃沙拉而导致食物中毒的事情也屡见不鲜。此外, 蔬菜原料可能存有寄生虫卵和其他污染物, 直接生吃, 容易造成感染。

需要提醒的是, “轻食”中生的食物比较多, 慢性胃肠炎、胃酸过少, 或身体偏弱、容易腹泻、胃堵腹胀的人群应少吃, 以免加重不适。

从健康角度来说, “轻食”并不一定要摆成一大盘子沙拉, 或用西式方法制作。标准的中式餐食也可以“轻”而营养, 虽然没有那么洋气, 但是吃起来却可能让胃肠更舒服, 并且避免了微生物污染。比如说, 一小碗全谷杂粮煮成的八宝粥, 撒上一把烤香的坚果碎, 加一小碗熟虾仁拌菠菜, 就是营养价值相当不错的“轻食”了。自制西式“轻食”沙拉也不难, 把杂粮饭煮好, 混合各种生蔬菜和蒸蔬菜, 加些煮熟或炖熟的瘦肉、熟豆腐丁、煮蛋碎、坚果碎, 再用少油的调味汁拌一下就可以了。

据人民网

