

乍暖还寒易冻 守住“春捂”底线

## 麻塘专家教您掌握春季养生法

● 记者 叶子  
通讯员 熊振新

冬去春来,寒气始退,民间流传“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”“吃了端午粽,再把棉衣送”的俗语。可见,“春捂”这种民间的传统习惯有一定道理。那么什么是春捂?

咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)风湿病科孙大芳医师介绍,冬末春初,阳气升发,而人们的机体调节功能远远跟不上天气的变化,稍不注意,伤风感冒就会乘虚而入。“春捂”就是说春天虽然天气变暖,但是不要过早的脱掉厚衣服,使身体产热散热的调节与冬季的环境温度,处于相对的平衡状态。

一年之计在于春,本期《麻塘中医》,孙大芳教大家掌握春季养生法,为新一年的健康打好基础。

## ■ 春捂在于照顾好“首足”两头

“早春时节,天气乍暖还寒,早晚温度较低,细菌病毒活跃,容易侵犯人体,导致各种疾病发生。”孙大芳介绍,春捂的重点是“捂”头颈与双脚,这样可以有效避免感冒发热、气管炎、关节炎等疾病发生。

“寒从脚起,传统养生主张春时衣着‘下厚上薄’,因为人体下半身的血液循环较上半身差,容易遭到风寒侵袭。”孙大芳建议,春季衣服要递减,当冬季向春季转换时,人体防卫体系处于“冬眠”初醒之际,因此这个时候不能急于一下子脱掉衣物,而应一件一件地减,而且要因人而异。

孙大芳强调,女性如果过早换春装,会导致关节炎和多种妇科病。此外,春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等传染病的多发季节,这些疾病的发生虽与细菌、病毒感染有关,但感染后是否发病很大程度上取决于个人的体质和起居调养。而适当“春捂”可增强体质,能够大大减少发病几率。

## ■ 春捂“捂”多久最好

那么,春捂到底要“捂”多久呢?

孙大芳表示,一般情况下,立春后最短也要捂10天~15天。虽然立春代表着春天来临,但是立春过后日夜温差较大,冷空气活动频繁,气温不会立刻回升,至少需要半个月的过渡时间。在这期间,气温变化较大,如果过早脱掉棉衣,人体很容易在一冷一热的气温变化中受寒,从而导致感冒、关节炎等多种疾病。

据介绍,“捂”的具体标准首先看温度。通常来说,15℃是一个临界值。低于这个气温时,市民最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过这个温度时,则可以考虑脱点衣服。孙大芳表示,因为每个人的体质不同,耐受冷热的程度也不同,如果“捂”着时不觉得咽喉燥热,身体无明显出汗,即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣;如果感觉“捂”了身体出汗,就应该早点换装,否则,“捂”出了汗,万一再被冷风一吹,反而容易着凉。

“特别是对婴幼儿来说,过度春捂容易使婴幼儿出现‘过暖综合征’。这类症状主要表现为高热、抽搐、腹泻、吐奶,重者可能发生昏迷甚至休克。”孙大芳介绍,早春时节,应该关注天气预报,提前一两天了解气温变化,适当



增减衣物,避免身体受到冷空气突变的刺激,从而减少疾病的发生。特别是当天气预报预告昼夜温差超过7~10摄氏度时,就该小心防寒了。

## ■ 春捂有哪些好处

都说春捂,那么春捂的好处到底有哪些呢?

在孙大芳看来,“春捂”有利于调节人体的体温恒定,因为无论季节如何变化,人的体温总要保持保持在37℃左右,人体保持恒定的温度,主要通过血管的收缩和皮肤的出汗调节,此外增减衣服也很重要,过早脱减衣物,会破坏人体恒定温度,影响身体健康。其次,“春捂”有利于抵御风寒。人体也同自然界一样,在春天开始复苏,原先处于“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,通过“捂”在皮肤外面

形成防御的屏障,防止初春风寒袭入,引发疾病。

此外,“春捂”有利于我们身体适应季节的变化。初春时节,气温变化大,昼夜温差大,“春捂”可以让我们适应冷暖变化,防止感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。

“一年之计在于春”,在这个万物复苏的季节,各种疾病也可能趁机“侵扰”大家。对于风湿病患者而言,春捂尤为重要。孙大芳强调,寒冷刺激会使肌肉僵硬,血流缓慢,关节活动受阻,所以大多风湿病患者怕冷明显,变天下雨时关节疼痛加重。孙大芳同时提醒,冬末春初,乍暖还寒,市民朋友应注意关节痛处保暖,切忌过早贪凉减衣,做好春捂,防止疾病反复发作。此外,春天是万物复苏的季节,风湿病患者应注意加强锻炼,增强身体素质,避免风寒湿邪侵袭,注意劳逸结合,预防和控制在感染。

## 专家简介



镇东鑫,风湿病科主任,副主任医师、医学硕士。著名风湿病专家镇海徐先生之孙,国家级非物质文化遗产《镇氏®风湿病马钱子疗法》第五代传承人。湖北中医药大学兼职副教授。

中国民族医药学会风湿病分会理事、湖北省中医师协会生殖医学专业委员会常务委员、湖北省中医师协会方剂专业委员会委员、武汉市中医药学会风湿病专业委员会常务委员、咸宁市中医药学会常务理事、咸宁市医学会医疗事故技术(医疗损害)鉴定专家库成员、咸安区风湿病专科联盟理事。

擅长治疗风湿免疫病、脊柱关节炎、骨性关节炎、痛风、颈肩腰腿痛等。



胡红,主治医师。

国家级非物质文化遗产《镇氏®风湿病马钱子疗法》传承人。师从著名风湿病专家镇万雄、镇万林主任医师,长期从事风湿病的中医药研究及临床工作。

在中国医药科技出版社出版的《类风湿关节炎针刀整体松解治疗与康复》《肩关节疾病针刀整体松解治疗与康复》等专著中担任编委,先后在国家及省级刊物发表医学论文多篇。

擅长运用中西医结合重疗法治疗老年性关节炎、类风湿关节炎、痛风性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、股骨头坏死、干燥综合征、滑膜炎、幼年特发性关节炎等多种风湿类疾病。主攻方向为类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎及痛风性肾病、儿童风湿病的治疗等。



石欣,主治医师。

国家级非物质文化遗产《镇氏®风湿病马钱子疗法》传承人。师从著名风湿病专家镇万雄、镇万林主任医师。长期从事风湿病的中医药研究及临床工作,先后参与编写了中国医药科技出版社出版的《类风湿关节炎针刀整体松解治疗与康复》、《肩关节疾病针刀整体松解治疗与康复》等专著。在国家及省级刊物发表医学论文数篇。

擅长中西医结合治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎、银屑病关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、骨关节炎、股骨头坏死等疾病。



孙大芳,主治医师。

国家级非物质文化遗产《镇氏®风湿病马钱子疗法》传承人,师从著名风湿病专家镇万雄、镇万林主任医师,长期从事风湿病的中西医诊疗工作,积累了丰富的临床经验,2020年在中华中医药学会风湿病分会青年医师中医竞赛大赛中,先后荣获湖北赛区第一名、全国比赛第四名。参加国家级课题一项,在省级、国家级杂志发表学术论文数篇。

擅长中西医结合治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风、系统性红斑狼疮、干燥综合征、多发性肌炎、皮炎、幼年型特发性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝骨关节炎等疾病。