

别脱！ 不听老人言，吃亏在眼前

文 | 郝传铮



老人常说：“吃了端午粽，再把棉衣送。”这里其实蕴含的中医养生之道便是春捂秋冻。

春季，自然界及人体阳气初生，阴气始减，早春时节，人体肌表应对气温升高亦逐渐开泄，但此时御寒能力相对较弱，加之春季气温很不稳定，“倒春寒”甚至有让人重回冬天的感觉。

此时，如过早改换单衣，机体难以适应，就会导致抗病能力下降，病邪趁虚而入，易引发各种疾病，如流感、呼吸道感染、哮喘、过敏性鼻炎等。因而此时应注意防寒保暖使体内阳气不受寒气侵害，从而阳气逐渐得以生长生发，这便是“春捂”的养生之道。

春捂，捂哪里？

“春冻未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减”——《老老恒言》。

人体下部的血液循环要比上部相对差，有“寒从脚底生”之说，因此，早春时节要特别注意身体下部的保暖。这一点，对女性尤为重要，女性下半身着凉容易导致多种妇科疾病，如痛经、盆腔炎症、白带异常、不孕等。

所以，笔者劝各位爱美的女士，春天不要过早脱衣秀身材，要做好自己的腰骶部、膝部、小腹部的防寒保暖。

春捂，捂到几时？

春捂，难道真的要捂到端午吗？

多项研究表明，15℃，可以说是捂与不捂的分水岭。气温持续在15℃以上且相对稳定时，就可以开始逐步减衣，老年人及体弱者建议再捂1-2周。有的朋友不禁要问，有时候白天气温挺高，夜里突然降温怎么办？如果日夜温差大于8℃，此时则要注意加衣保暖。

当然，这也不是绝对的，大部分人可根据自身冷热的感觉来调整衣物。

儿童春捂有哪些讲究？

许多家长对于孩子的防寒保暖，可以说是“全副武装”。那么儿童到底应该怎么捂？

