



扫一扫，精彩更多

1、学龄前儿童，生长发育迅速，机体代谢旺盛，此时如何判断孩子的冷暖。

记住这几招：①摸一摸手脚温度，手脚是暖和的，就说明穿够了；②摸摸后背，背后出汗，说明小儿穿多了；若小儿正在运动，则应适当减少衣物。

2、对于婴幼儿来说，春捂更需谨慎，捂过了头可能捂出病来。

首先，衣物穿得过多、过紧会限制婴幼儿的骨生长，有碍呼吸运动。其次，捂得过于严实的婴幼儿，由于无法接受充足的日光照射，容易造成维生素B族缺乏，继而出现佝偻病或者低钙性抽搐，同时也会影响孩子的抗病能力。最可怕的是，过度保暖、捂捂过久可能导致“捂热综合征”，严重时可能出现呼吸衰竭、脑水肿、多脏器衰竭等一系列危急重症，各位家长千万注意。

总而言之，春捂需适度，因人制宜，应以自身感觉温暖，并且不出汗为宜，不可捂的太过，汗出过多，则容易耗伤人体津液。

《黄帝内经》有云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

调节自身的阴阳与自然相应便是最好的养生之道，不必拘泥一法，更不要人云亦云。所以，不听老人言吃亏在眼前。小伙伴们还是别着急把棉衣抛弃啊！



【本文作者：郝传铮，通大附院中医科主任中医师，尤其擅长内科肾病、消化道疾病、肿瘤疾病、老年病以及功能失调性疾病（失眠、消化系统功能紊乱、月经不调、更年期综合征等）的中医治疗，并开展中医治未病、慢性病防治等研究，擅长中医膏方调养治疗各种慢性疾病。】