

# 你的厚衣服别着急脱

## 海都邀请省第二人民医院主任医师张喜奎,为大家科普“春捂秋冻”的重要性

海都记者 罗丹凌 梁展豪  
实习生 周婉怡 文/图

都说初春的天气,如同女人的脸,说变就变。

最近,福州的天气就是如此。24日,你还感觉暖洋洋的。25日,气温又有所下滑。气象专家们都在提醒“气温波动,要适当春捂保暖”。

“春捂秋冻,不生杂病”,是大家经常会听到的一句话。那么,它真的有科学依据吗?“春捂”,到底该捂住身体的哪些部位?什么人适合“春捂”?围绕这些问题,海都记者邀请福建省第二人民医院内科主任医师张喜奎,来为大家进行解答。



在福州街头,骑行的市民仍裹着厚衣衫

### 适当春捂,可保护阳气

张喜奎认为,“春捂秋冻”,是中医养生保健的一种方法。其指在冬春换季之际,尽管气温有所回升,但风气依然很足,这时不应该着急脱掉厚衣服,而应当适当捂一捂。

相差十几摄氏度,特别容易造成人体免疫力低下。”张喜奎说,“春捂”的第一个作用是保护人体阳气。阳气被中医认为是健康之源,若遭到破坏,就容易诱发各种疾病,例如感冒、头疼等等。此外,许多人刚刚“阳

过”“阳康”,身体还需要进一步恢复,若保暖工作没做好,风邪侵袭人体之后,就容易生病。在这一方面,张喜奎建议体质虚弱的小孩、抵抗力差的老人以及有基础病的人应当尤其注意。

### 这些部位,最应注意保暖

春捂,到底该捂哪些部位?

张喜奎指出,头部、颈部以及脚部这三个部位,最为重要。具体而言,头部最易散热,而颈项部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方,保护好头颈部可以避免风邪侵袭。脚部最接近大地,所谓“寒

从足起”,脚部也应好好保暖。

值得一提的是,每到初春,很多爱美的小姑娘就迫不及待地换上靓丽的春装,露出肚脐部位,以展示自己苗条的腰部,这是十分不可取的。“腹部不保暖,女生很容易痛经或是患上月

经类的相关疾病。”张喜奎说道。

当然,春捂也要把握尺度,过度春捂也是不提倡的。“比如春天,很多市民喜欢出去郊游,这时若气温很高,建议也不要穿着厚棉袄,否则流了很多汗,也会伤及阳气。”张喜奎表示。

### □相关新闻

## 春天的脚步到哪儿了



蓝天下,福州森林公园的桃花格外鲜艳

### 中国天气网

眼下,南方不少地方春花初绽,北方冰冻的河水也开始融化。但冷空气仍频繁影响我国,不少网友吐槽穿衣节奏被打乱。春天的脚步到哪儿了?

俗话说“八九雁来”,在这个时节,春回大地,生机萌动,南迁过冬的大雁陆续回到北方,那么北方真正春天来了吗?截至目前,春天的脚步抵达浙江南部、江西南部、湖南南部、广西北部、贵州南部以及四川东南部、重庆一带;而在江南及其以北的大部分地区,虽已春意萌动,但离真正的春天还有些距离。

常年来看,2月下旬,我国大部仍处于冬季,进入3月,春季版图将迅速向北推进。江南、江淮一带普遍在3月陆续进入气象学意义上的春天,更靠北的华北、黄淮等地,需等到3月底至4月初才能迎来真正的春天。

未来10天有两股冷

空气接连影响我国,但强度仍较弱,大部地区气温将在波动中上升。目前,华南一带已经是春天了,广东、广西多地昼夜温差可达10℃以上,公众出行还需适当“春捂”,采取上薄下厚的穿搭策略,注意腿部和脚部保暖。而在江南、江淮一带春的脚步也近了,但仍会受到南下冷空气的影响,春天的暖意时有时无,出行不妨采取洋葱式穿搭法。在长江以北地区,虽已有了春意,但离真正的春天尚远,冬装下线还有一段时间。

(注:入春标准依据中华人民共和国气象行业标准《气候季节划分》规定,基于当年气温序列计算5天滑动平均气温构成滑动平均气温序列,当滑动平均气温序列连续5天大于或等于10℃,则以其所对应的当年气温序列中第一个大于或等于10℃的日期作为春季起始日,如果初次判断的起始日期比常年偏早15天以上,需进行起始日的二次判断。)

### 弱冷空气来报到 今日最低气温8℃

25日,福建省天气以多云到阴为主,部分地区有小雨。福州气温从24日夜里起有明显下滑,25日以多云天气为主,最低气温8℃,最高气温16℃。25日后天气持续稳定,直至28日,天气微微回暖。但在3月4日时,气温将再次下降。请注意气温多变化,及时增减衣物。

#### 福州市区今起三天天气

- 25日 多云 8℃~16℃
- 26日 多云到阴 7℃~14℃
- 27日 阴天间多云 9℃~16℃

### “讲文明 树新风”公益广告

创建文明城市, 倡导文明出行。

# 不给城市文明“添堵”

中共福建省委文明办  
海峡都市报社

宣