

“春捂秋冻”是民间的一条保健谚语,从气候学的观点来分析有一定科学道理。春季虽然趋向回暖,但寒潮会时不时造访,气温变化快。这样的天气凸显了“春捂”的重要,特别是对老少族群,“捂”更是有力武器。可究竟如何掌握“春捂”的要领?以下一组数字能帮助我们了解“春捂”的要领。

春捂有要诀

数字话你知

“8”是信号:昼夜温差超过 8℃是捂的信号,因为日夜温差大是冷暖气流搏击剧烈的征象,“早穿皮袄午穿纱……”充分表明了要根据气温变化而增减衣服的规律。就是说当你在听到天气预报,最高温度和最低温度之差 $\geq 8^{\circ}\text{C}$ 时,那就是提醒你要注意防寒保暖(捂)了,早晚增加衣被,千万不可因天气乍暖就过早地脱下棉衣厚衫,尤其是年老体弱者更应注意春季的保健,因为乍暖还寒,痼疾黏缠。

“15℃”是指标:15℃是“捂”的临界指标。在我国北方,家庭冬季有供暖,热力公司承诺,室温要保持在 15℃以上,这表明,低于这一温度,人就难以长时间耐受。特别是孩子和老年体弱者,更要把 15℃视为捂与不捂的临界温度。

“7~14 天”是适应期:即使气温达到 15℃,一般人还要再捂 7 天,体弱者需再捂 14 天,这是人体适应性落后于环境变化所决定的。“人必须适应大自然”,但要有个适应过程,不能与环境变化同步,也就是说人体需要一段顺应自然的内部调整时间。一般人的适应时间约为 7 天左右,老弱多病者及婴幼儿约为 14 天。

“24~48 小时”是提前量:冷空气到来之前的 24~48 小时开始捂。

春季是冷暖气流搏杀最激烈的季节,冷空气仍然会一次次南下。在这种乍暖还寒的天气里,空气中负氧离子大大减少,正离子猛增,气流中出现带电现象,这就会使敏感的老弱病残人群体内的生物电和生化过程发生变化,以致造成神经-内分泌紊乱,让人感到紧张、压抑、疲劳、旧病复发,这就是每每寒流到来之前,许多疾病捷足先登,致使医院门诊量骤增的原因。从医疗气象学观点看来,应该在气象台预报冷空气到来之前的 24~48 小时就开始采取以“捂”为主的预防措施,否则可能会变成雪后送炭,为时太晚。

“3 个部位”是捂的重点:最要捂的是头、肺、足。

头部血液供应极丰富,散热也快,过早摘掉帽子最易感冒,而感冒

易降低身体免疫力,是百病之源。比如受凉后的三叉神经痛,痛得令人连头发梢都不敢摸。此外,寒冷还会诱发脑中风。春天不要过早摘掉帽子、丢掉围巾,头部保暖十分重要。

肺与呼吸道是直接接触冷空气的部位,肺泡在永不停地进行气体交换,其丧失的热量可想而知。所以每次寒流来犯,上呼吸道感染、肺炎总是首当其冲。最好的保温就是戴口罩、围围巾。

双脚处于人体最低位置,循环血量较少,着凉、冻伤会先发生在脚。足的神经末梢分布丰富,是人体 12 经络必经之处,对温度感觉敏感,老年人尤其不可过早脱掉厚袜子,每天用热水泡脚,对血循环、保护免疫功能十分有益。

(王有国)



6 个方法 赶跑春困

“春困秋乏夏打盹”,春天是万物复苏的季节,也是最容易犯困的时候。那么该如何解决春困的烦恼呢?

北京中医药大学养生室张湖德教授解释说,经过漫漫寒冬,在对抗寒冷的过程中人体阳气消耗不少,待到初春时,阳气升发不足,就会感到困乏无力。春困可以通过一些身体刺激加以调节。

运动刺激。困了的时候伸展四肢,如下蹲 10 次驱赶睡意,能加速体内血液循环,提高大脑的供血量,困倦就会缓解。

视觉刺激。走出室外,举目眺望,如果长期在室内,可添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物、花草,让人感觉更有活力。

味觉刺激。吃点苦酸麻辣的食品,亦可泡杯浓茶或咖啡,以解困意。另外,多摄食鱼、鸡、五谷杂粮等富含蛋白质的食物,具有“醒脑”作用。

嗅觉刺激。困倦时,可闻闻风油精、清凉油、花露水以及卫生香的味道,可驱除困意,振作精神。

听觉刺激。常听些曲调优美明快、振奋人心的音乐,或者欣赏相声、小品,兴奋神经,驱除困意。

触觉刺激。嗜睡困倦思睡时,用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,并用冷水洗脸,提高神经系统的兴奋度,从而消解春困。(小健)

啥样的感冒,不急着急吃药

体温不超过 38.5℃、没有头痛或浑身酸痛的感觉

突然被打喷嚏、头痛、发烧困扰,你会怎么办?如果你急于吃感冒药,可就大错特错了。那么,什么样的感冒先不用吃药呢?

体温不超过 38.5 摄氏度。是药三分毒,即便是对乙酰氨基酚、布洛芬这类常用的退烧药,也有损害肝脏等不良反应的风险。因此,感冒时体温没超过 38.5 摄氏度,不必急着用药。应首选温水或稀释的医用酒精擦拭等物理方法降温。

不过,对于以前出现过高热惊厥的儿童,家长应尽快就诊,请医生视具体情况开退烧药。需要用退烧药时也应注意,用药时间最好间隔 4 小时以上。而且要限制药量,如泰诺(对乙酰氨基酚)的每日最高推荐剂量为 3000 毫克。

没有头痛或浑身酸痛。高烧、头痛、全身酸痛是流行性感病的典型症状,一般来说,没有这些症状提示不属于流行性感冒,不必急着用药。

普通感冒的症状如果不严重,也没必要吃药,可以通过物理疗法或食疗来缓解。鼻干咽干。感冒时,冬季干燥的空气会让你的呼吸道感到更加不适,在床边或沙发边放置加湿器,可以

让你呼吸更顺畅。咽痛。先将 7.5 克盐溶解在 250 毫升温水中,缓慢漱口以缓解咽喉肿痛,每隔 6—8 小时漱口一次。打喷嚏、流眼泪。这多属于过敏症状,虽然马来酸氯苯那敏(即“扑尔敏”)和苯海拉明等抗组胺药可以缓解它们,但这类药物会引起打瞌睡、嗜睡的副作用,白天工作,尤其是驾驶、操作精密仪器或高空作业的人,切不可服用含“敏”或“苯”的感冒药。

当然,不建议感冒时急着吃药,不代表对它置之不理。多休息和喝水是避免感冒症状加重、早日康复的基本要求。还可以多吃点枣、橙子、猕猴桃、柚子等富含维生素 C 的水果。

最后要提醒,感冒本身虽然并不可怕,但对于慢性阻塞性肺病、糖尿病、慢性心功能不全、慢性肾功能不全等患者来说,它可能加重病情,一旦发现原有疾病症状加重,要及时就医。另外,小于 5 岁的儿童和超过 65 岁的老人,以及平时体质差的人,也要注意观察病情变化,这些人群因为免疫系统功能较弱,有时流感的症状不明显会被误认为是普通感冒。(时生)



滴鼻剂用多了 可能毁嗅觉

前年冬天,56 岁的张大爷因感冒出现鼻塞、不透气,社区诊所的医生给他开了一支滴鼻剂。起初几天,张大爷每天只用 3 次,后来随着鼻塞加剧,有时一天要滴 10 多次。这一用就是两年。

这类病例在临床上可不少见。长时间大量用滴鼻剂很可能造成药物不“灵”和嗅觉迟钝。这类药物通常含有麻黄素、羟甲唑啉等成分,主要通过收缩鼻腔黏膜的血管,改善通气来缓解鼻塞。但如果用药过度,血管自我收缩的能力变差,不但会使鼻塞反复发作,而且会造成嗅觉减退,闻不到味,甚至出现药物性鼻炎。

这里提醒大家,鼻塞症状较轻者最好先用热毛巾盖住整个鼻部,使鼻孔吸入热蒸汽,缓解鼻塞。每次 5 分钟,连续热敷 4~5 次就会有效。鼻塞症状较严重的,在医生指导下使用滴鼻剂的同时,也可以采用这种方法,以减少用药次数。(徐平)