

任性春日里 别让健康“脱轨”

头一天刚被热得脱掉了厚衣服，第二天一早就被突袭的凉风偷袭得手；街上，这边是一身棉衣护体，那边却已潇洒地换上了单薄春装——近日，您是否也被忽上忽下的气温，被这任性的春日搞得有点儿方寸不稳？对此，专家提醒，在这样的天气条件下，更要细心打理好日常的饮食、起居，别让健康脱离正轨。

气温忽高忽低 穿衣节奏有点儿乱

最近一段时间，忽冷忽热的天气让一些市民在外出前都要先留意一下天气预报，看看温度的走势。王女士就经历了“换下棉衣、穿上单衣、又穿上棉衣……”的节奏，“冷热交替挺频繁的，热得时候穿着薄毛衣都出汗，冷风一吹，一降温，又要换上棉衣”。大人还好一些，一些家长更担心因为穿不对衣服，孩子被冻着，或是上火。除了出现冷一天、热一天外，加大的早午晚温差、室内外温差，也让健康面临着考验。

对此，呼吸科专家武蕾表示，春回大地，自然界阳气开始升发，到处充满着欣欣向荣的生机。但是，虽然春回大地阳气渐生，仍有寒气尚未退尽，近日来气温变化尤其明显。春天处于寒温交替之际，气候变化频繁无常，或和风送暖，或寒气袭人。即便一日之中，昼夜温差也起波澜，晨晚凉、夜间寒、白昼暖，对于这么大的变化，抵抗力较差的人就容易生病了。近日从门诊情况看，气温忽高忽低导致了呼吸系统疾病患者的增多，尤其是感冒、急性上呼吸道感染、肺炎的病人明显增多，

有慢性支气管炎、慢阻肺、哮喘等慢性病的病人，也出现了病情反复、急性加重的情况。

武蕾提醒，近日来，冷热交替，由于天气多变，人们出行时出现了乱穿衣的情况。升温时，一些人还穿着棉衣，而一些人已经穿上了单衣；一些人上下身衣着也出现了错季，薄厚相差较大。但是春季穿衣还是要遵循一定的规律，要符合养生之道。俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”切忌过早脱棉卸衣，衣物的穿着应随气候的变化而随时增减。否则风寒之气便会乘虚而入。气候多变，就要多适应气温的变化，做到多捂少冻。建议出门的时候带一件稍厚一点的衣服，以防天气变冷和早晚温差的变化。中医认为，背属阳，背主一身的阳气，冬主收藏，春主生发，冬去春来，人体的阳气还没有完全舒展，过早减衣服容易受到寒邪的侵袭。对于小孩子，天真好动，容易出汗，家长更要及时增减衣服。

注意饮食细微之处 做好三类疾病预防

在这样的天气条件下，应在饮食方面注意哪些细节？重点预防哪几类疾病呢？营养科专家雷敏提醒，应注意以下健康保养细节：

防治胃肠道疾病。春季机体代谢增高、胃液增加，会引起胃酸分泌增加，从而引起或诱发溃疡病。应规律饮食，三餐合理分配，以温、软、淡、素为宜，可以在春季喝玫瑰花茶、橘皮茶、银耳蜂蜜汤；勿暴饮暴食，少吃甜食，过冷、过热、油腻、辛辣刺激食物。

防治心脑血管疾病。春季气温的变化无常，使得许多患者的血压、血糖也随着波动，在春季防治心脑血管疾病，控制理想的血压、血糖、血脂是至关重要的。首先饮食上要远离高脂、高糖的食物；饮食应清淡，控制盐和油的摄入。其次，多吃粗粮，多吃水果和蔬菜，多喝汤水，以保持血流畅通，防

治血液高黏。

防治呼吸系统疾病。人体的调节能力不能适应气温的骤变，一些儿童和老年人很容易患呼吸道感染。应多吃富含优质蛋白质、铁、锌、维生素 A、维生素 C 等营养素的食物，可增强机体抵抗力，维护上呼吸道健康。不喝酒、不食辛辣食物等，也可减轻呼吸系统负担。

您是否在经历春困

雷敏表示，多数人的春困是人体随着季节变化出现的一种生理反应。寒冷的冬天，人体受到低温的影响和刺激，皮肤的毛细血管收缩，血液流量相对减少，汗腺和毛孔也随之闭合，减少热量的散发，以维持人体正常体温。进入春季后，随着气温的升高，人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来。供给大脑的血液就会相对减少。随着天气变暖，新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量不断增加，大脑的供氧量则相对不足。但也有部分人患某些疾病也可引起春困，应及时去医院检查确诊。

针对有关情况，雷敏建议，应做到合理安排每日三餐，定时定量，每餐食不过量。因饱食容易导致头部供血供氧相对不足，加重春困。此外，应注意：饮食要清淡。油腻的菜肴可使人饭后产生疲惫现象，身体更加疲乏；摄取足够的蛋白质。瘦肉、豆制品和奶制品可提供给人体需要的优质蛋白质，并且还富含钙、镁和维生素 B，都有助于提高人的精力和神经兴奋性；常吃新鲜蔬菜、水果和果汁。一些新鲜的时令蔬菜和水果中含有丰富的维生素 C、维生素 B 和矿物质钾等，可改善人体的困乏。

别错过运动锻炼的好时节

在天气多变、温差较大的情况下，更要注意春季保健。武蕾表示，人体应该顺应气候的变化，打好一年健康的根基，尤其应注意保养阳气。以运动为例，春季宜适度增加运动量，但不要大汗，以免耗伤阳气。寒冷的冬季，人们裹着厚实的棉衣，体温调节中枢和脏腑功能都有不同程度的下降，再加之活动的减少，肌肉和韧带缺乏锻炼，人们容易感到疲乏。风和日丽的春季，利于人体吐故纳新，充养脏腑，化生精血。

▲早起伸懒腰

经过一夜睡眠后，气血周流缓慢，刚醒之时，会觉得懒散而无力。如果四肢舒展，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深吸深呼，则有吐故纳新、行气活血、振奋精神的作用。所以提倡春季早起多伸伸懒腰。

▲平日多散步

散步时应注意，找空气新鲜，环境安静之处；散步也要选择合适的时间，不宜在饭后立即出行；老年人不宜空腹散步；可坚持每周散步 3 次，每次 45~60 分钟；散步时衣着要宽松，根据自身情况决定步行速度。

春天的郊野，花红叶绿。自古以来，人们就有踏青春游的风俗，踏青出游不失为春季养生的好方法。

同时，多做户外活动。需要提醒的是，运动时不宜大汗，以微汗为好；一些体质虚弱或缺乏锻炼习惯的老年人，运动量要循序渐进，以免发生运动创伤或其它疾病。另外，参加户外运动，应注意卫生保健，避免不洁的环境场所。

(刘伟)

