



六大妙招应对“倒春寒”

三种人易被“倒春寒”击倒

“倒春寒”天气容易诱发多种疾病，病菌、病毒等病原微生物会乘虚而入，导致多种疾病流行、复发与加重。以下三类人常会被“倒春寒”击倒。

老年人。由于老年人热平衡能力较差，抗病能力下降，且循环系统功能减弱，所以最易受到“倒春寒”危害。一些慢性病患者血压波动增大，最易诱发

中风、心肌梗死等，高血压、脑出血发病率明显增高，这是因为交感神经受寒冷刺激兴奋度增高，全身皮肤表层毛细血管收缩，使血流阻力增大，从而导致血压升高。

儿童。由于其免疫功能相对较弱，儿童对“倒春寒”难以适应，细菌、病毒等病原微生物乘虚而入，容易患上流

行性感冒、麻疹、水痘、流行性腮腺炎等传染性疾病。

“时髦”的女性。她们往往要风度不要温度，过早地减少着装，因为女性膝关节对冷空气的刺激较男人更敏感，遭受冷空气侵袭后，关节局部容易出现麻木、酸痛等症状，久之，易引起风湿性关节炎。

虽说立春过后气温逐渐转暖，但大风伴随着早晚温差，常常让人猝不及防，一不小心就可能遭到疾病的“偷袭”。医生提醒市民，在时暖时寒的初春，要及时应对天气的急剧变化，记得用六种招数来保暖，确保安全度过“倒春寒”。另外，刚入春时我们一定要注意，不宜大量减少衣物，尤其要注意预防心脑血管、呼吸道、风湿这三类疾病。

六大妙招教你来保暖

春捂：适当“春捂”。不要以为气温暂时升高就可以马上脱掉冬装，昼夜温差大，早晚更要注意保暖，尤其是关节部位的保暖。

春季锻炼不宜过早：因为早上气温低、雾气重、粉尘多，体质差的老年人最好在下午气温回暖后锻炼。运动项目选择上，最好选择运动量不大的运动方式，如太极、慢跑、爬山、漫步等。一旦长期过度疲劳工作，或者长期熬夜者，最好适度休息，加强自我情绪调节。

养成良好的生活方式：俗话说，“有钱难买老来瘦”，肥胖者要加强锻炼，不抽烟不酗酒，少吃油炸食品。多喝水，有助于保持体内血流通畅，还可减少呼吸系统疾病的发生。

做好自我保健：对于那些本身患有心脑血管等基础性疾病的患者，要做好自我保健工作，一旦有长期胃痛、胸闷、头疼等不适症状，要及时就诊。

家长需警惕小儿感冒：让孩子加大在阳光下的活动，多呼吸新鲜空气，合理膳食，增加机体免疫力。被褥、衣服

要勤晒，室内经常通风除尘，以减少和抑制病菌的存活和繁殖。

多吃芹菜等味儿冲食物：在“倒春寒”的气候条件下，医生建议，要预防伤寒、感冒，不但要做好保暖防寒，而且要在饮食上增加大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物，这样对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风有益处。中医认为，洋葱、姜、蒜、芹菜这些菜类食物，食可疏风散寒，帮助人体杀菌防病。特别是大蒜，作用更大。

■链接

春天养生 禁忌不少

中医认为，春夏养阳，所以春天应该多吃一些辛味的东西。比如，民间讲究在农历二月二吃春韭做成的春饼，韭菜就是辛味的，具有生发的作用，让人微微出汗，可以帮助体内的寒气发散。另外，也可以吃一些辣椒、萝卜等。

相反，那些滋阴的、寒凉的食物就不宜在春季食用（特殊病人除外），比如香蕉、梨、百合、银耳等。特别是生冷的东西，像冰淇淋、冷饮等，会将寒气聚集在体内，导致夏季脾虚，带来一系列不适。

春天情绪不宜平和。以往，一说到养生，人们就会说心态平和，但春季养生却不同。专家说：“春天不要平和，春季一定要让心情欣然、愉悦，秋天才要讲求平和。”

春捂不宜过汗。大家都知道“春捂秋冻”，但不是随便“捂捂”就能达到保健的效果。专家说，捂的度就是不能过汗，如果天气很热了，还里三层外三层地捂着，出很多汗就不好了。

不宜过早穿单鞋。俗话说，病从脚下起。如今很多年轻女孩，很早就开始穿单

鞋，对身体非常不好。脚和小腿是人体三阴经和三阳经的总汇，小腿内侧为肝、脾、肾三阴经，外侧为胆、胃、膀胱三阳经，对人体来说非常重要，所以一定要注意保暖，不宜过早穿单鞋。

雾天不宜锻炼。春季到来，越来越多的人加入了锻炼热潮中来，但雾天不宜进行锻炼。雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质，锻炼时由于呼吸量增加，肺内势必会吸进更多的有害物质。

(何淑芳)