

# 春捂秋冻 防生杂病

民谚有“春捂秋冻，防生杂病”之说，旨在告诉人们到了春天，气候转温，不要过早撤去厚衣，秋天虽天气渐凉，亦莫过早穿衣，适度让身体受捂、挨冻有助于调动机体防御机能，提高机体自身抗病防病能力，增强人体对环境的适应性。此句谚语中蕴含的医学道理，在此略作陈述。

## 为啥要“春捂秋冻”

### 1. 季节余气尚存

立春节气时仍春寒料峭，天地间还留有冬之余气。“春打六九头”，自大寒至立春，历经五十四天，冬令严寒之气基本散去，气温方才稳定，“倒春寒”气象时有发生，易天气骤变，温差较大。若过早更换薄衣，突遇冷空气袭来，机体无法适应骤降的气温，便会得“时行伤寒病”，即《伤寒例》中“春时应暖而反大寒”，非其时而有其气，触冒发病则为时气伤寒，类似于今之流行性感冒。此病来势急，传变快，病情重，且具传染性。为此，初春时节即使天气稍热，也莫将厚衣收起。时令交替，寒温无常，适当捂捂身体，不仅给机体一段缓冲时间，更好地适应气候变化，增强抵抗力，而且可提高机体对“热”的耐受力，减轻夏季酷热带来的困扰。

立秋过后，暑热未消。小暑至处暑正值三伏时节，为一年中温度最高的阶段。三伏过后，气温逐渐回落，自八月下旬至九月上旬，受副热带高压南移过程中略向北抬的影响，我国多地存在暂时回热的“秋老虎”天气。及至白露，秋将过半，但空气干燥，日照强烈，早晚清凉，午后炎热。故暑热天气会延续至立秋后近五十天时间。此间，尽管一早一晚渐觉清凉，也不宜加厚衣。一方面因正午天气依然较热，若更遇久晴少雨秋燥之时，燥气蒸腾，炎热逼人，早添厚衣，热势更甚，必致鼻血、燥渴、汗出、尿赤、便干等“上火”疾患。另一方面，初秋新凉天气完全在人身承受范围之内，适度挨冻，可使机体借助凉爽而不杀之秋气增强对气候改变的适应能力，逐步提高对“寒冷”的耐受力，使冬季不至

过于畏寒。  
2. 生气通天使然  
冬季主蛰，天之阳气潜藏地中，人身阳气之亦闭藏于内。由冬至春，人身阳气由闭藏至生发有段适应过程。春光乍暖之时，适当厚衣保持较暖的温度，有助于提醒机体春天来临，气温回升，使机体逐渐调动封藏的阳气，以供春季生发之用。

若春来乍到，乍暖还寒时候，过早撤去衣物，机体感受到的仍是相对凉爽的温度，便不会发出“疏泄阳气”的指令，致人身阳气无法及时疏泄。正如《素问·四气调神大论》所述：“逆春气则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”一方面，春季阳气得不到充足生发，肝气易郁遏不疏，导致情志失畅、胸满胁痛、善太息等症。另一方面，冬季伏寒之气随春阳的生发而解散，若阳气生发无力，伏寒则留于体内。夏季炎热之时，腠理大开，阳气外浮，中阳不足，阳虚则寒，加之伏寒余气，两寒相客，易致纳呆、腹满等虚寒之疾。

秋季主收，天之阳气清肃敛降，人身阳气之亦渐趋收敛。“收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清，此养收之道”。夏至节候，阳气始收，一阴始生。暑尽秋来，七月流火，人身阳气始渐收敛，大部分尚盛于外。虽天气始凉，并不着急添衣。适当地处在凉爽环境中，可让机体及时得到秋季讯息。随着天阳肃杀，气温渐低，机体亦开始调节阳气收束，以应对逐渐寒冷的气候。

若稍感清凉便添衣，机体依然处在相对温暖的环境，会误以为时令尚热而延迟对人身阳气的调节。待至深秋，由凉转寒，阳气未完全敛降，一方面浮游之气积聚于人身至高之脏——肺，不得肃降，造成“肺气焦满”，此为秋季易罹患或加重咳嗽、憋喘、鼻塞、衄血的原因。另一方面燥热于外的阳气抵不住严寒侵袭，为寒所折；阳气在外，失于敛降，致腠理不密，给外寒可乘之机。正如《素问·四气调神大论》所述：“逆秋气则伤肺，冬为泄泄，奉藏者少。”

阳气在外未全归脏，内之阳虚导致脏寒；腠理疏松，在外之寒随肌腠入内，内外交侵，弱阳不敌盛阴，易临畏寒、腹痛、泄泄等寒淫之忧。

## 如何“春捂秋冻”

虽然“春捂秋冻”具有科学道理，但日常生活中需因人而异制宜。

### 1. 因时制宜

遇平和之年，气候变化、季节交替符合阴阳渐消渐长之道，可适度“春捂秋冻”。遇岁气不和，气候变化剧烈，便要相机而作。如《素问·六元正纪大论》所述，若春气早至，且过于温暖，以致温病肆虐，人们多患血溢目赤、咳逆头痛、血崩、肤疮疥等热毒疾患，必当禁止“春捂”，且以清热解毒之药中和天之温厉；若入秋便冷，寒气肃杀，蛰虫早伏，初秋俨然深冬，必当禁止“秋冻”。君子当居暖室之中保养阳气，勿为严寒侵袭。

### 2. 因人而异

阳热偏胜之人，平素畏热多汗、性急易怒、口腔溃瘍、大便干结，春季当适时减衣，不宜再捂；阴寒偏胜之体，平素畏寒喜暖、手足常冷、倦怠嗜卧、大便稀溏，秋季应及时添衣，谨防伤冻。

小儿稚阴稚阳之体，正气未充，对气候变化敏感，季节交替之时，骤遇冷冷空气侵袭，易诱发呼吸系统疾患，因此春季寒潮来临或初秋气温骤降时，当添衣保暖。反之春季温度较高或初秋伏暑未过应适当减衣，预防燥火。

老年人正气渐衰，抵抗力下降，气候更替之时易诱发发陈年老病。如冬春之交易诱发冠心病、高血压，调护不慎，冷暖失宜易致流感，夏秋之交易诱发气管炎、哮喘等，因此需随气温变化随时增减衣物。

孕妇及新产妇处于特殊时期，应谨防感冒冷热不正之气致伤胎儿或埋下月子病根，当顺应气候冷热变化，防寒保暖，莫囿于“春捂秋冻”之说。

来源：学习强国

# 食欲减退、恶心、呕吐 警惕急性感染性腹泻

近日，市人民医院儿科门诊儿童胃肠道疾病就诊量骤然增多，大部分小朋友出现呕吐、食欲减退等症状，有部分小朋友伴随发热。该院儿科主任毛飞在接受记者采访时表示，除了有部分吃多导致积食的小朋友，大家还要警惕诺如病毒。诺如病毒引起的急性感染性腹泻进入发病高峰期，提醒大家做好防护。

毛飞告诉记者，诺如病毒是一组杯状病毒科的病毒，主要引起急性感染性腹泻。诺如病毒感染性腹泻寒冷季节高发，一般发病高峰在每年的10月至次年3月。该病具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点，感染对象主要是成人和学龄儿童。感染者主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，感染后24-48小时出现症状。儿童患者以呕吐为主，成人患者腹泻为多。诺如病毒传染性很强，常在学校、托幼机构、养老院及餐馆等处引起集体爆发。

毛飞介绍说，诺如病毒的主要传播途径为：通过食用诺如病毒污染的食物或饮料感染；可通过污染的水源感染；与病人直接接触感染；由于病人的呕吐物和粪便可形成气溶胶，因此也存在空气传播。目前，针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗，其预防控制主要采用非药物性预防措施。诺如病毒感染后产生的抗体没有明显的保护作用，所以极易出现反复感染。因此，保持良好的手卫生，是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。认真清洗水果和蔬菜，正确烹饪食物，尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品应保证彻底煮熟。诺如病毒胃肠炎病人患病期间最好居家主动隔离至症状完全消失后2天，因为症状完全消失后患者还有少量排毒，同时使用含氯消毒剂。

融媒体中心记者 郭莹战

# 春季来临 如何预防眼疾？

随着春季气温回升，各种细菌病毒也进入了快速繁殖期，过敏原开始增多，加之春季风大沙多，一些眼病便会悄悄地找上门来。那么，春季应该预防哪些眼病？该如何预防呢？2月13日，市妇幼保健院眼科医生李双双对这些问题进行了解答。

李双双讲道，春天最常见的眼病要数结膜炎。春天风沙较大，眼内异物多，再就是各种细菌病毒也比较活跃，各种类型的结膜炎也随之增多。“过敏性结膜炎是春季常见眼科疾病，发病率较高。主要的症状是痒，好发于6岁至20岁的孩子和青年。春天百花齐放，花粉过敏的孩子眼睛就开始痒、分泌物增多。其治疗主要是进行抗过敏治疗。应以预防为主，提高自身免疫力。”李双双说，急性卡他性结膜炎是红眼病的一种，人们俗称的红眼病是急性结膜炎的统称。它是由细菌感染引起，多发于春秋季节，发病急，主要通过接触传播，易造成流行。临床表现为结膜明显充血、大量黏液脓性分泌物，并伴有眼痛、流泪、畏光等症状。李双双提醒大家春季要更加注重个人卫生，养成勤洗手的好习惯，不要用脏手揉眼睛，要勤剪指甲。“除了春季多发的结膜炎外，春季气候干燥以及过度用眼会导致干眼症的出现或加重。泪膜是人体眼表局部的一个成分，泪膜的正常维持着眼表的正常健康的状态，干眼症的本就是泪膜不稳定。”李双双说，有四类人群易得干眼症：一是长期熬夜和长期用眼的人；二是长期化妆和戴隐形眼镜的人；三是高龄的人群，尤其是女性；四是患有糖尿病、高血压等疾病的人群，长期服用一些药物的人群，包括抗抑郁药、镇静药等的人。干眼症的常见症状是眼睛有干涩感、异物感，严重的会有灼烧感。干眼症的治疗也是对应应用药，比如玻璃酸钠、聚乙烯醇这一类的；预防方面，饮食要清淡，不要吃刺激性食物，不要长时间看电脑、打游戏、玩手机；还可以有意识地进行眨眼训练，以提高泪膜的稳定性。

眼科大多数疾病的治疗都需要使用眼药水，李双双提醒：眼药水不能随便使用。“因为眼药水和口服药品是一样的，分为抗生素类、抗病毒类、治疗干眼类等。不同眼药水功效不同，要在医生的指导下使用。”李双双说：“春季眼科疾病应以预防为主，同时要注意合理用眼，避免因用眼过度导致的眼损伤。如果眼睛出现问题，一定要及早就医，接受正规治疗。”

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 巩梦红

# 管理血压建议每周至少三次有氧运动



图片来源于网络

说到高血压，许多人认为只有中老年人才会得，但其实目前一些年轻人也因为不良的生活习惯患有该病。高血压可能

引起中风、心脏病、血管癌、肾衰竭等疾病，严重影响患者的身体健康。但患者若做好相关护理措施，是能够有效控制病

情，并提高生活质量的。

科学服药。患者要配合医生治疗，在医生指导下服用降压药，主动了解用药时间、次数、注意事项。若用药后血压控制效果不理想，应及时就医。需要提醒的是，在天气寒冷的冬季，患者血压变化大，应及时就医并调整用药方案。

定期监测。患有高血压，若任由病情恶化，未及时采取干预措施，很有可能发生心脑血管意外。患者应定期进行血压监测，了解自己的血压变化情况，一旦出现难以控制的变化需及时就医。

合理饮食。患者应遵循少油、少盐、低脂、清淡的饮食原则；不喝凉饮料，不吃油腻、高胆固醇、辛辣的食物。在吃饭时细嚼慢咽，吃到七成饱最好；多吃瓜果蔬菜、粗粮，多喝水，保证大便通畅，避免出现便秘。

睡眠与运动。患者注意不要熬夜，尽量早睡早起、作息规律，有条件的还可以利用中午的碎片时间进行午休。

当的锻炼能有效调整血压，建议每周至少进行3次有氧运动，每次30-40分钟，可以打羽毛球、乒乓球、网球，或者骑自行车、慢跑、游泳等，不要做剧烈运动。高血压患者还要注意控制自己的体重，不要太瘦，也不可太胖。

保持情绪稳定。负面情绪过重、易怒、情绪不稳定容易导致心跳加快、血压升高，诱发其他严重并发症。高血压患者需做到遇事不惊慌、处事冷静，保持一个稳定、开朗的心情；要注意调适心情，学会用适合自己的方式排解不良情绪，如听音乐、做运动、见朋友等，以免血压受坏情绪刺激升高。

戒烟、戒酒。吸烟、喝酒都会影响降压药的疗效及降压作用。患者应积极戒烟、戒酒，以减轻香烟、酒精对血压的影响。

需要提醒的是，血压的管理是一场持久战，高血压患者一定要摆正心态，做好相关控压措施，尤其要注意遵医嘱治疗，这样才能有效控制病情，避免严重并发症的出现。

来源：大河健康报

# 患了胃炎睡前两小时勿进食

胃炎是由多种因素影响引起的胃黏膜炎症，发病后会出现各种临床症状，对健康危害较大，加强护理对于防治胃炎具有积极作用。那么，患了胃炎应该怎么护理？

胃炎的诱发因素是多方面的，如生活不规律、精神高度紧张、工作劳累等。因此，日常生活中需要引起重视，要保持规律的生活作息，并且以积极、乐观的心态面对生活、工作等，维持良好的身心状态。

患者日常饮食应以清淡、易消化且有营养的食物为主，尽可能避免肥肉、辣椒、奶油、浓咖啡等油腻且刺激性强的食物，这些食物会损害胃黏膜，进一步加

大肠胃负担，从而引起不适。进食时需要做到细嚼慢咽，并且保持心情放松，不能暴饮暴食，也不能在饭后立刻躺下休息，做到规律进食，可以少食多餐，但是不能过饱。如果患者处于发病期，需要以半流质饮食为主，在病情得到明显的改善后，可以进食软食，然后逐渐恢复到普通饮食。需要注意的是，睡前2小时不能进食，防止病情加重。

在胃炎急性发作期，需要尽可能减少活动，卧床休息，在病情有所减轻的情况下可进行一定的体育锻炼，有利于改善病情，还能提升机体抵抗力。如果存在腹痛剧烈的情况，可在胃部放置热水袋，减轻腹痛。

如果存在幽门螺杆菌阳性的情况，需要遵医嘱口服质子泵抑制剂，联合两种抗菌药物，能够发挥较好的治疗效果。如果存在青霉素过敏史，不能服用阿莫西林类抗菌药。在相关药物治疗期间需要注意，甲

确唑应该在餐后服用，能防止胃肠反应发生。

如果患者存在胃酸分泌过多的情况，可以吃馒头、喝牛奶及豆浆等中和胃酸，如果存在胃酸分泌过少的情况，可以进食带酸味的的水果或果汁，能够对胃液分泌发挥刺激作用。不能进食含纤维较多且容易引起腹部胀气的食物，如韭菜、豆类、青菜等。

在中腕穴通过手掌或掌根鱼际部进行环形按摩，在此期间需要保持轻重适度，一天1-2次，每次10-15分钟，能够促进胃肠蠕动以及排空，还有解痉止痛的效果。

近年来，胃炎发生率越来越高，且年轻患病人数越来越多。随着病情的加重还存在癌变的风险，给人们带来了较多的烦恼，影响正常的工作以及生活。因此，胃炎的有效护理是非常重要的，需要从多个方面积极规避危险因素，促进病情改善，防止胃炎复发。

来源：大河健康报

# 海参蛋花汤



图片来源于网络

材料：水发海参2-3根，鸡蛋2只，香菇（新鲜）3-4朵，肉末50g，香菜、生姜、葱白、淀粉、盐、胡椒、料酒少许（4-6人量）。

## 制作方法：

(1)海参洗净切段，用鸡精和料酒稍拌匀；香菇洗净切丝，鸡蛋打发均匀，肉末用生粉和盐稍腌制，香菜洗净切段备用，生姜洗净切片，葱白洗净切段。

(2)热锅，下少许油，爆香姜片、葱白，下香菇再爆香，放入海参翻炒片刻以后加入适当开水，煮开后放肉末稍滚，最后把鸡蛋液倒进去形成蛋花。

(3)淀粉用少许水兑开后加入汤中勾芡，最后加入香菜、盐、胡椒调香调味即可。

来源：广州日报



# 健康知识