

乍暖还寒要适当“春捂”

为啥捂？
让阳气的 火苗 旺起来

春捂 即在春季气温刚转暖时 ,不要过早脱掉厚衣服 ,宁可捂着点 ,使身体产热散热的调节与冬季的环境温度 处于相对的平衡状态。否则初春气温变化大 ,过早穿着单薄 ,一旦气温降低 ,身体会难以适应 ,抵抗力下降 ,加上春季细菌病毒活跃 ,更易诱发各种呼吸系统疾病及春季传染病。女性过早换裙装 ,还会导致关节炎和多种妇科病。

从古至今 ,善于养生的专家们都十分重视 春捂 的养生之道。认为 春捂 这种民间的传统习惯有一定道理 特别是在早春时节 ,乍暖还寒 ,捂 着点儿较容易适应季节的变化 ,但也要恰当为之。

捂哪里？ 春捂瞄准三大部位

首先是头部。头部为 诸阳之汇 ,是人体中散发热量最多的地方。一般来说 ,寒邪很难通过头部进入人体。但是寒邪一旦侵袭了头部 ,会对健康带来重大影响。

其次是腰部。中医认为人体腰部有许多重要的经络和穴位。这些地方一旦受寒 ,影响难以估量。所以 ,做好前后腰部的防寒也十分重要。

再次是全身关节。关节受凉会让寒邪沿这些穴位进入人体 ,对人体带来整体影响 ,有的会直接损害关节功能。

怎么捂？ 谨记“下厚上薄”

古人在长期的生活与劳动实践中认识到 ,寒多自下而生。因此 ,古代养生家提出了春令衣着宜 下厚上薄 的主张。这与现代医学所认为的人体下部血液循环较上部差、易受寒冷侵袭的观点相吻合。

所以 ,春季穿衣首要照顾好 首足 两头 ,以防风寒侵袭 ,不要过快穿上衣袂飘飘的春装和单鞋。比如 ,不少女孩一到春季就开始穿短裙单鞋 ,这对身体很不好 :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 ,一定要注意保暖。纵然偶尔升温 ,也应从上身递减衣物 ,这样可避免关节炎、气管炎等疾病的发生。

春捂 也需有度 别 捂 过了头

春捂 也是有一定限度的 ,如果捂过了头 ,同样对健康不利。

春捂 并不是衣服穿得越多越好 ,而是强调要 递减 ,即衣物增减既要视天气的变化情况而定 ,也要根据自身的体能素质。春季气温日差较大 ,早晚较冷 ,此时可适当捂一会儿。而晴日的中午时刻 ,气温一般都在 10 以上 ,此时可适当减衣服。在增减衣物时 ,最好先听听天气预报。

俗话说 二月休把棉衣撤 ,三月还有梨花雪 。中医认为 , 春捂 这种民间的传统习惯有一定道理 ,早春时节 ,乍暖还寒 ,无论男女老少 ,一定不要骤减衣物 ,过早脱去冬衣 ,那样极易受寒。尤其是易感人群、老胃病和关节炎的患者 ,更要懂得 春捂 。

记者 应玲菲 施美国

康美诺口腔医院

美牙课堂

春节长假结束 牙齿问题多多

记者 施美国

春节一过 ,康美诺口腔医院的客服热线就一直响个不停。医院门诊大厅也很是热闹 ,挂号收费处排起了长龙。春节忙的是嘴巴 ,累的却是牙齿。该院种植科主任施海鹏介绍 ,春节过后 ,髓炎症、根尖周疾病、口腔溃疡等口腔急症就诊人数较以往明显增多 ,主要表现为牙酸、牙痛 ,牙松弛、牙损坏和牙缺失。

牙酸、牙痛

做一次牙齿清洁

这两天 ,施海鹏接诊最多的则是牙髓炎患者。

牙髓炎的病因是龋病 ,即蛀牙 ,多由口腔卫生不良导致。在节日期间 ,进食频率增加 ,酸、甜、粘的食物摄入过多 ,而生活作息不规律 ,很多人往往忽略了口腔卫生 ,加剧龋病的进展。尤其儿童吃糖、碳酸增多 ,酸对儿童牙齿具有很强的腐蚀作用 ,短时间内饮用者会出现牙酸、牙痛等症状。

建议出现牙酸、牙疼、牙齿敏感等情况 ,及时到医院检查 ,以免状况继续加重伤及牙髓。可以通过口腔清洁(如洗牙)进行彻底的清洁。蛀牙则需尽快修补。

牙松动、牙损坏

进行及时矫正

施海鹏认为造成牙损坏的原因主要有两方面 ,一方面是春节期间家家户户必备坚果类食品但这类食品都比较硬 ,不容易入口 ,食用多了就造成很多人牙齿松弛、牙缝隙过大、或者牙齿损伤。另外一方面是 ,用牙齿开啤酒瓶等不良用牙习惯时有发生 ,使得牙体受损。

一旦发现牙松弛、牙损坏 ,应及时进行矫正修复 ,如果错过了牙齿修复的最佳时期 ,牙齿就很有可能保不住。

牙缺失

需尽快修复

每逢春节掉几颗 。从就诊情况看 ,由于春节各种美食轮番上阵 ,不少中老年人本就松松垮垮的牙齿承受不了负荷 ,陆续掉落。

施海鹏表示 ,牙齿脱落不但不利于饮食 ,更不利于身体健康 ,应及时修复。目前 种植牙是解决牙齿缺失的最佳修复方式 ,不管是从外观上还是功能上 ,媲美真牙 ,不但适用于年轻人 ,更适用于中老年人。

护牙三部曲

早晚刷牙、饭后漱口、及时看牙

针对节后牙病高发的现象 ,施海鹏提醒 ,在日常生活中爱护牙齿可分三步走。

每天早晚刷牙两次 ,每次刷牙时间2到3分钟 ,饭后要漱口 ,即使没有漱口水 ,也可以用自来水把残渣清理出来 ,每半年或者一年进行一次牙齿检查 ,对口腔进行清洁和护理 ,还能及时发现口腔问题。

咨询热线 87122123



扫一扫
获取更多护牙知识