

健康教育宣传栏

「春捂」捂多久有讲究

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，尽管气温日渐回暖，但早晚仍比较冷。“春捂”具体要捂到什么时候？温度、时间、部位各有讲究。

春季温度起伏是正常现象，虽然有所回升，但并不稳定。中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师樊茂蓉表示，在忽冷忽热的气候状况下，人体调节功能尚未完全适应，如果过早地把厚衣服脱掉或者骤减衣物，突然遭遇“倒春寒”时，人体容易受寒着凉，从而引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病。

首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩说，波动的气温会激活人体交感神经系统，导致血管痉挛、血压剧烈波动，增加心绞痛、急性心梗及脑卒中的发生风险。再加上春季呼吸道感染疾病高发，心血管病患者一旦患病，可发生炎症反应，加重心脏负担，诱发心力衰竭。

因此，“春捂”十分必要，部分慢病人群对温度变化的耐受力差，更需重视“春捂”。

一般来说当气温稳定在15摄氏度以上，且昼夜温差小于8摄氏度时，就可以逐渐减少衣物了。气温波动剧烈，比如昼夜温差大于8摄氏度，或气温在15摄氏度以下时，不建议减衣。可以视气温“捂”到清明前后，心血管病患者尤其要注意。

由于各地的气候条件不同，“春捂”更应该因人、因地而异，通常以自身感觉温暖又不出汗为宜。本身体质虚弱或怕冷的人群，即使在气温稍高于15摄氏度时，也不必急着脱掉秋裤；但如果“春捂”时经常出汗，就说明“捂”过头了，出汗后吹风不仅容易感冒，从中医的角度来说，汗多伤津，还可能伤及阳气，影响人体健康。

“春捂”不是盲目多穿，日常建议采用“洋葱穿衣法”，并遵循“下厚上薄”的原则，上身可以穿得薄一点，但秋裤、厚袜子都不要着急脱。举例来说，内层可以穿排汗功能好的衣物，中层穿毛衣、绒衫等保暖性强的衣服，最外层穿防水防风材质的衣服，以应对天气变化。“洋葱穿衣法”的优势在于保证温暖的同时，还方便穿脱，在春季这样温差变化大的环境下可随意切换，不至于着凉或出汗。

樊茂蓉提醒，除了像洋葱一样层层穿搭、叠加，“春捂”还需注意关键部位，头颈部、腹背部以及膝足部，都是人体“怕冷”的部位，对温度变化也格外敏感。

头部血管、神经密集，是人体散发热量最大的部位之一，戴薄帽可减少热量流失。脖子也有丰富的血管与神经，受到寒冷刺激后会影响到局部血液循环，还可出现肩颈僵硬、头痛等各种不适，外出时可戴上围巾，但注意不要系太紧。腹部的血管比较多，而且腹部还有胃、肠等重要器官，也比较容易受凉，肚脐还是腹壁最薄的地方，屏障功能最弱，需要重点保护，建议别穿太短的上衣，怕冷的人可以试试高腰长裤。来源：生命时报

《睡眠健康核心信息及释义》发布

全国爱国卫生运动委员会日前发布《睡眠健康核心信息及释义》，旨在引导群众正确认识睡眠、养成健康睡眠习惯。

睡眠健康核心信息主要包括：睡眠可消除疲劳、恢复精力，良好的睡眠对于维持生理功能、促进生长发育、提高认知和记忆力有重要作用。不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异，良好睡眠常表现为醒来后感到精神充沛、心情愉悦。长期睡眠不良会导致反应迟钝，学习工作效率下降，还会诱发焦虑、抑郁等问题，增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠，避免熬夜、睡前饮酒喝茶，晚餐不

宜过饱过晚，睡前尽量不要刷手机。

关注儿童青少年、职业人群、老年人等群体，提升全生命周期睡眠健康。睡眠障碍是以入睡困难、睡眠维持困难、睡眠过多、睡眠觉醒周期紊乱或睡眠行为异常等为表现的一类睡眠相关的临床综合征，最常见的为失眠症和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。经常出现失眠、白天打瞌睡、睡眠呼吸障碍、睡眠不规律、睡眠时异常动作等表现，提示可能患有睡眠障碍。如果睡眠问题已影响到健康和日常的工作生活，应尽早去医疗机构寻求专业帮助，不同睡眠障碍需采取不同的治疗手段。

来源：人民日报

“清明蔗，毒过蛇”

甘蔗口感清甜且生津止渴，随着气温逐渐回暖，不少人喜欢买甘蔗解渴。然而，吃甘蔗时要注意。《没在意这一点红，女子确诊中毒》《吃了霉变甘蔗后，她突发头晕恶心》……近日，多家媒体报道有人因食霉变甘蔗中毒的事件。

2025年3月14日，记者走访发现，河南省许昌



市商场、超市可以看到黑皮、青皮两种甘蔗，每公斤售价4元左右。一些商贩将甘蔗榨汁销售，一杯甘蔗汁售价5元至6元，这种“天然饮品”颇受年轻人喜爱。

品尝甘蔗甜蜜滋味的同时，需要多加注意。俗话说：“清明蔗，毒过蛇。”甘蔗一般在每年中秋节前后上市，至次年清明节前后退市，其在运输、储存过程中容易发生霉变，产生毒素。一旦误食了霉变的甘蔗，可能会中毒，危害身体健康。

春季是误食霉变甘蔗中毒事件高峰期。随着气温升高，大家要注意谨慎购买、食用甘蔗。一般来说质软、变色、长毛、红心的甘蔗不建议食用。另外，购买甘蔗汁饮品时，其口感应该是清甜爽口，具有甘蔗特有的清香口味。如果闻到有酸馊霉味或酒糟等异味，说明已经变质，这样的甘蔗汁不能饮用。来源：学习强国

春季老年人宜多吃这几种食物

2025年3月18日是春分节气，这一时节，自然界的阳气逐渐旺盛，人体内的阳气也开始生发。那么，春季老年人该如何进补呢？河南省商丘市梁园区白云社区卫生服务中心中医科科长张艳鸽说，春季应该多吃韭菜、豆芽、葱、姜、蒜和红枣等食材。

韭菜具有补肾温阳、行气活血的功效。老年人在春天多吃韭菜，有助于提升体内阳气，增强身体活力。葱、姜、蒜这些常见的调味料，在春天也是补

阳的好帮手。葱能通阳活血，姜能温中散寒，蒜能杀菌防病。在烹饪时适量加入，不仅能增添食物的口感，还能帮助身体驱寒补阳、增强抵抗力。豆芽富含蛋白质和维生素，具有清热解毒、利尿除湿的功效。在春天食用豆芽，可以帮助身体排出冬季积累的寒气，为迎接夏天的到来做好准备。红枣具有补气养血、安神益智的功效，适当食用可以提升精神状态、保持心情愉悦。来源：学习强国

公益宣传

关注消防 珍爱生命

全面普及消防安全知识 保障人民生命和财产安全