

# “春捂”到底该捂哪儿？捂到啥时候？

时下正值初春乍暖还寒的时候，俗话说“春捂秋冻”。“春捂”到底该怎么“捂”？“捂”到什么时候？一起来了解一下。



## 1 为什么要“春捂”

从中医养生角度讲，正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”。“春捂”是顺应春天阳气生发的，需要更好地保护身体的阳气。

从气温角度讲，初春时节乍暖还寒，气温变化较大，过早脱掉厚衣服可能使身体受寒，诱发疾病。

## 2 应该捂哪儿

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”，“捂”的位置也很重要。

**颈项部：**颈项部有风池穴和风府穴（如图），是容易中风邪的地方。保护好颈项部可以避免风邪侵袭。专家建议，外出时戴围巾或帽子，有效避寒保暖。

**膝足部：**都说“寒从脚下生”，膝足部保暖也尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，秋裤先别着急脱。



## 3 哪几类人更需要捂

“春捂秋冻”对于以下几类人尤为重要：

**有呼吸道疾病和肺病的患者。**寒气会刺激敏感的呼吸道，容易诱发肺部和呼吸道疾病。

**有心脑血管疾病的患者。**这类人血管本身比较敏感，受到寒风刺激后会导致血管异常收缩，可能诱发心绞痛、心梗等风险，甚至诱发中风、偏瘫。

**有胃肠疾病的患者。**腹部受寒会导致患者病情加重，容易出现腹泻等情况。反复发作会影响患者的消化功能，加重病情。

**有关节疾病的人。**寒冷会刺激人体，导致骨性关节炎、风湿类风湿性关节炎病情加重。

## 4 “春捂”的饮食注意这些

“春捂”的目的是顾护身体的阳气，除了衣着方面，饮食的“春捂”也很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食品，如麦、枣、豉、韭、葱、香菜等，生冷之物应少食。早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类，如红茶和黑茶，以免损伤脾胃之阳气。

## 5 何时可以不再捂

盲目“捂”不可取。何时可以不再“捂”呢？专家介绍，“捂”讲究“815”原则。当昼夜温差处在8℃以上时需要“捂”。当气温连续几天保持在15℃以上时就不需要“捂”了。 本报综合

## 开学后小心这两种疾病

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

春季开学以后，手足口病和疱疹性咽峡炎在学校及托幼机构发生聚集性疫情的风险升高。如何预防手足口病和疱疹性咽峡炎？2月23日，市疾控中心的工作人员作出相关提醒。

手足口病和疱疹性咽峡炎是儿童常见急性传染病，0岁至5岁儿童易感染，其传播途径较多，主要通过直接接触患者的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液或间接接触被污染的玩具、水杯等物品或环境感染。此外，呼吸道飞沫、咳嗽等也能够传播病毒。

对于预防措施，市疾控中心的工作人员提醒，家长尽量少带孩子去人员密集的公共场所；培养孩子在使用公共物品后和饭前便后正确洗手的卫生习惯；使用公共物品前应先消毒；孩子常接触的物品，使用的玩具、餐具等应定期消毒；做好家庭日常用品的清洁和消毒；如果孩子出现发烧或发生皮疹的情况，应及时就医，因手足口病传染性强，确诊的患儿不要送至幼儿园或学校等公共场所，待患儿的症状完全消失后7天才可复课。作为学校和托幼机构，定期对儿童的被褥和物品等进行晾晒消毒；定期用含氯消毒剂对玩具、教具浸泡消毒；加强对教室、图书馆、学生宿舍等生活、学习场所的消毒，勤开窗通风。

## 分类广告

订版电话：8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收 商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788 潍坊幸福佳缘大型婚恋公司  
回收酒店、空调、制冷机组、电机、变压器、电线、电缆、仓库废旧物资！电话：13573606865  
红娘电话：8731886 微信：15689225798  
女23文职26公务员28在编教师30个体房车女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车男24国企27大学教师29军官房车33公务员38开公司豪宅豪车42民企男47在编教师房车52机关房车58机关干部

## 吉房出售

四楼带电梯商业用房，建筑面积1167.95平方米，低价出售。位于潍坊火车站北广场东临北方茶都11号楼。

电话：13905366207

## 出租房屋

北海路和民主街西北角，寒亭高新技术产业园内，13号楼B座二楼和三楼对外出租，单层面积1700平方米，两层3400平方米，可分租。

电话13181651168

WENFANG 潍坊恒通物流有限公司

专线直达 天天往返 无锡 常州 苏州

电话：8902218 15269619168 地址：机场路鑫汇物流园，A1-A6号库

WENFANG 潍坊大润物流有限公司

潍坊 ⇌ 浙江全境

宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州  
电话：13853693650 13336369368 8916961  
地址：潍城区东风西街传化公路港内L214-L222、L238-L244库

WENFANG 潍坊广通宏业物流有限公司

广西 贵州 云南专线

潍坊电话：15864580002 青州电话：15864580007  
潍坊地址：潍城区东风西街传化公路港内L2库1-20号 青州地址：青州鸿德物流园G库1-3号

精品物流专版

15853691935

## 学生心理调适 巧用SWTC口诀

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

开学后，同学们内心都有许多想法，许多复杂的情绪。或许有开心、兴奋、期待，又或许有紧张、焦虑，甚至害怕等情绪。其实这些都是正常的心理表现，但是需要主动调适，避免情绪被过分放大或持续过久，影响学习和生活状态。2月23日，市精神卫生中心抑郁症治疗中心副主任田秀丽介绍了一种心理学上非常经典和简单的积极心理调节方法——SWTC。

### 第一步

STOP“停”——中断负向思维的扩展

通过呼吸进行放松。慢慢闭上眼睛，把双手放到腹部做一个腹式呼吸，先用力把气吐出去，让肺部清空，深深吸一口气，屏住三秒，再用力大口吐气。如果这时候感到喉咙干燥，请让自己去喝一点水；如果感觉到自己心跳很快，请轻柔地抚摸自己的胸口；如果你感觉到任何不舒服，请温柔地照顾自己。

### 第二步

WRITE“写”——勇敢表达负面情绪

拿出便签纸或者日记本，将自己的不安、害怕、忧虑、愤怒等负面情绪写下来，并写下此时此刻让你最困扰又无法解决的问题。

### 第三步

THINK“思”——开启理智积极思考

在大脑中检索，回忆一个自己曾经成功解决问题的经历（学习或生活），尽可能回忆多的细节，包括那个经历是何时何地发生的，有哪些见证者，你做出了哪些努力。通过回忆成功时的自信感受，激活自己的内在力量，告诉自己：“我是有能力解决问题的，我一定可以渡过当下的难关。”

### 第四步

CHANGE“换”——换一种思路重新思考

拿出自己写下的小纸片或日记本来看一看，换一种思路，带着积极的、自信满满的力量，重新思考一下解决问题的方法。