



中医专家教你科学春捂

“春捂秋冻，不生杂病。”这句流传已久的养生谚语，是古人顺应季节变化的健康智慧。眼下昆明正值春季，虽有“春城”之名，但昼夜平均温差约12℃，倒春寒天气频发，不少市民早早换上轻薄衣物，却容易遭遇感冒、关节痛等问题。昆明市中医医院治未病中心副主任医师施继玲提醒，春季是寒邪易侵、人体抵抗力较弱的时期，科学做好春捂，才能为全年健康打下基础，昆明市民需结合本地气候特点，拿捏好春捂的时间、程度和方法。

春城也需好好春捂

施继玲介绍，春季阳气渐生但未盛，人体经过冬季的闭藏状态，开春后毛孔逐渐舒展，气血开始外达体表，总体抵抗力仍较弱，呼吸道免疫力尤为脆弱。而昆明春季的气候特点十分特殊，昼夜温差悬殊，还常出

现倒春寒，此时过早减衣，寒邪会趁虚而入。

“寒邪侵袭不仅会引发咽干、干咳、皮肤及鼻干、打喷嚏、发热等风燥症状，还会让身体为维持体温收缩血管，导致血压升高、心脏负担加重，增

加心脑血管问题风险，同时也极易诱发呼吸道疾病。”施继玲说，春捂的核心，就是给身体一个从冬季保暖模式切换到春季的缓冲期，帮助身体适应气温变化，避免寒气入侵，这也是中医“治未病”理念的重要体现。

五招掌握春捂要点

春捂并非简单的多穿衣服，而是要结合气候、体质做到科学保暖。施继玲结合昆明情况，总结出春捂的五大关键点，帮市民精准捂对春天。

捂对时间：3月至5月，守住“815”标准

结合昆明的气候特点，施继玲建议春捂从3月持续至5月，核心要守住“815”的判断标准：当气温稳定在15℃以上，且昼夜温差小于8℃时，再逐步减少衣物，切勿因单日气温升高就贸然脱衣。即使进入晚春，遇到倒春寒天气，也需及时做好保暖，避免受凉。

捂对程度：温暖无汗，切忌骤减衣物

“春捂的关键是‘暖而不燥’，并非穿得越多越好。”施继玲强调，捂的程度以身体感觉温暖又不出汗、口舌不干燥为宜。如果穿得过多多出汗水，毛孔张开反而容易受风着凉。减衣的核心原则是“慢”，切忌一次性骤减，夜间低温时，可随手搭件马甲、风衣，做好临时御寒，做到“早晚添衣，中午适度减衣”。

捂对人群：特殊群体需重点关照

春捂并非千人一面，不同人群的身体状况不同，保暖重点也有差异，尤其

是体质较弱或有基础疾病的人群，更要加强防护。

呼吸道基础疾病人群：除添衣外，坚持戴口罩、戴帽子做好防护，减少寒邪和过敏原刺激。

儿童：上半身的保暖小背心别着急脱，遵循慢减慢换原则，避免因体温调节能力弱受凉。

阳虚、气虚、特禀质人群及反复感冒者：做好全身保暖，延长春捂时间，助力阳气生发。

高血压、糖尿病患者，老年人，冠心病、脑卒中病史者：寒邪易诱发基础疾病发作，需格外注重春捂。

骨关节疾病患者：腰椎间盘突出、骨关节炎等人群，重点做好病灶局部的保暖捂护。

孕妇、产后哺乳期女性：作为特殊群体，身体抵抗力较弱，春捂不可忽视。

捂对部位：颈项、膝踝、腰腹三个部位别露空

人体的颈项部、膝踝部、腰腹部是阳气易外泄、寒邪易侵入的关键位置，也是春捂的重点部位，这三个部位做好保暖，能有效减少寒邪侵袭。

颈项部是气血通道，无脂肪保护易受寒，诱发颈肩痛、呼吸道不适，日常可戴薄围巾或穿高领衫，避免颈部直吹冷风。

膝踝部皮下脂肪少、血运差，寒湿易淤积加重关节不适，忌露踝露膝，可搭配薄护膝、棉袜，久坐时给膝盖搭薄毯。

腰腹部藏脾肾，受凉易伤阳气，引发腹胀腹泻、腰膝酸软，女性还可能出现宫寒，建议穿高腰裤、保暖背心，忌露脐，夜间盖被重点护住腰腹。

捂对饮食：内调外养，温性食材助阳散寒

施继玲表示，春捂不仅是外在添衣，饮食也需配合“捂”的原则，做到内调外养，让身体从内到外暖起来。春季契合阳气生发的规律，应多吃温性食材助阳散寒、健脾润燥，远离生冷寒凉食物。

日常饮食中，可适当多吃生姜、韭菜、山药、南瓜、红枣、桂圆等温补食材，也可搭配鸡肉、羊肉等肉类，助力身体阳气生发。同时，昆明春季气候干燥，可在温补的同时适当搭配润燥食材，避免上火。

注意避开三大误区

不少市民在春捂过程中，容易陷入误区，反而影响健康。施继玲提醒，春捂要避开这三个常见误区。

误区一：捂得越厚越好。过度保暖会让身体出汗，毛孔张开，寒邪更容易

侵入，不仅体感不舒服，还会增加着凉风险。

误区二：早晚不捂、中午猛穿。早晚是昆明温差最大的时段，也是春捂的关键期，中午暖和可适当减衣，但切勿

一次性脱太多，避免身体骤冷骤热。

误区三：跟风减衣。年轻人体质好，可根据自身感受少捂一点，但老人、小孩、孕妇等特殊人群，切勿跟风脱衣，需根据自身情况适当多捂几天。

洋葱式穿搭应对温差变化

针对昆明早晚温差大的特点，施继玲推荐市民采用“洋葱式穿衣法”，兼顾保暖与灵活，轻松应对气温起伏：内层穿透气吸汗的棉质衣物，及时吸收身体汗液，保持皮肤干爽；中层穿保暖的针

织衫或薄外套，锁住身体热量；外层穿防风的夹克或风衣，抵御冷风侵袭。根据气温变化，可随时增减外层或中层衣物，既保暖又不闷汗。

施继玲提醒，春捂是顺应自然的养

生方式，核心是“循序渐进”，根据气候和自身身体状况调整保暖方式，护住身体阳气，才能平稳度过乍暖还寒的春季，远离春季小毛病。

本报记者 陶彦然

什么是易胖体质和易瘦体质

易胖体质

易胖体质确实存在，与遗传、代谢及内分泌等多种因素相关。

研究发现，基因对肥胖风险的贡献度高达40%至70%。比如，FTO基因突变可降低饱腹感，增加进食倾向。

基础代谢率(BMR)的个体差异显著，部分人群静息时能量消耗低，更易蓄积脂肪。

内分泌层面，瘦素抵抗可导致能量摄入调节失效，多囊卵巢综合征等疾病伴随的胰岛素抵抗也会促进脂肪合成。

此外，肠道菌群的差异会影响能量提取效率。比如，拟杆菌门/厚壁菌门比例失衡者的食物利用率更高。表观遗传学机制也参与其中，孕期营养不良可能导致子代出现“节俭基因型”，在食物充足时更易发胖。

易瘦体质

我们身边也会有这么一类人，他们好像怎么吃都不胖。由于某些遗传因素，这类人基础代谢率较高，身体组成中肌肉比例可能较大，这使得其即使吃得多吃一些，也没那么容易积累脂肪。

此外，基因还有可能影响“易瘦体质”人群对食物的偏好、食欲调节机制及身体如何处理摄入的能量，这些都是不易发胖的原因。

需要注意的是，并不存在绝对“怎么吃都不胖”的人，长期摄入高能量密度食物也会发胖，所谓“易瘦体质”只是相对而言的。

据人卫健康微信公众号

种牙怕疼不敢种？

很多老年人缺牙后想修复，却因担心疼痛、创伤大而迟迟不敢行动。3月20日，昆明同仁医院口腔科举办渝昆种植专家联合会诊活动，特邀原重庆医科大学附属口腔医院博士联合本院种植专家共同坐诊，专注解决中老年缺牙难题。

昆明同仁医院是三级甲等综合医院，其口腔科秉承舒适化种植理念，操作精准、创伤小、术后恢复快。相比活动假牙易松动、异物感强、咀嚼无力等问题，种植牙更稳固舒适，可媲美真牙。本次义诊免专家咨询费，并为患者提供免费口腔检查与个性化种植方案设计等服务，让怕疼、怕受罪的中老年患者安心修复牙齿。

本报记者 赵维