

# 春捂秋冻, 究竟应该怎么“冻”?

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”,意思就是春天不要急于脱掉厚衣服,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体健康有好处。那么,这种说法到底有没有道理呢?快要进入秋分时节了,又该如何“冻”呢?让我们来听听太原市中医院肿瘤科、乳腺专科于小梅主任的分析——

## A 释疑 为何要春捂秋冻

“春捂秋冻”是有依据、有道理的,并且可以遵循的养生之道。”于小梅说,那么,为什么要“春捂”呢?这是因为从中医角度来讲,冬天属于“水冰地坼”,阳气潜伏,阴气旺盛的季节。而由冬季转入初春后,天地之间和人体的阳气逐渐上升,出现此消彼长的状态。但天气乍暖还寒,早晚温差大,气温变化大,这个时候如果突然脱去保暖的衣服,一旦气温下降,人体常难以适应,就很容易受寒着凉,进而出现感冒、咳嗽、腹痛腹泻等疾病,尤其是老年人和儿童。所以,春季的时候不要着急脱下保暖的衣服,等到气温稳定,春暖花开以后再逐渐减少衣物,这时天地之间的温度比较适宜,人体的阳气也逐渐上升充盈起来,所以“春捂”有助于驱寒保暖、养生防病。

那“秋冻”又是怎么回事呢?可以说是和春捂恰恰相反,也就是说秋季气温刚转凉,要少穿衣服冻着点,不要过早穿上厚衣服。“秋季是夏季和冬季的过渡阶段,天气由热到冷,气温并没有

完全降低下来,而是时常出现气温上升的情况,比如人们熟知的“秋老虎”。”于小梅说,而这个时候人体的阳气逐渐开始收敛,向下向内潜伏,为冬季阳气的隐藏创造条件,所以如果觉得有一点冷就穿上厚衣服,过于保暖,那么就会让人体的阳气过于旺盛,不能顺利地收敛下降,并且阴气也不能很好地化生和滋养。

所以,在秋季要穿适合气温的衣服,适当秋冻,让身体接受一些寒气的刺激,慢慢适应逐步下跌的气温,使身体的防寒能力增强,适应漫长寒冷的冬季。从这个角度来说,“秋冻”也是符合养生之道的。



## C 提醒 这些地方冻不得

于小梅提醒,在“秋冻”时,有些部位是要避免着凉的,这也是“春捂”时最需要保暖的地方,即颈部、手腕、腰腹、足部。

“做好颈部的保暖,可避免因头颈受风寒而带来的不适,如头痛、头晕、颈项胀痛或感冒、气管炎等。”于小梅说,但也别太捂着,而是要让头部尽量适应温度的变化。古人此时有“勿戴暖帽”之说,不要稍微有点降温就马上戴很暖的帽子。比如有大风的时候,可以戴单帽;等到真正冷下来的深秋和冬天,再去戴暖一点的帽子。

手腕不宜受凉则是因为手腕上有与心经对应的神门穴。按照中医理论,人体内的元气循环会在神门穴经过、停留。如果元气循环顺畅,身体就好。所以,让神门穴保暖就能让心脏更加健康。

“第三个需保暖的地方是腰腹,肾居于我们的腰部,一旦有风寒侵入人体,腰部以下就会受影响,这时,容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。”于小梅说。而且,腹部受凉后不仅会出现腹泻、疼痛等慢性问题,女性还会加重月经期的不适症状。所以在秋

冬季,除借助衣服保暖外,也可通过按摩温暖腰腹。

“还有就是我们的足部。”于小梅说,脚上有很多条经络,寒气很容易从此进入。现在很多年轻人喜欢穿鞋露脚踝,但作为人体非常重要的承重关节,脚踝部分皮下脂肪很少,容易遭到风寒侵袭,所以足部的保暖要特别注意。尤其是女性,脚部受了凉,还会造成气血运行不畅,增加患关节炎或多种妇科疾病疾病的概率。“可以穿上长袜,也可以在睡前热水泡泡脚。”于小梅说。

## B 讲究

### 捂和冻都要适度

于小梅介绍,近几年,她听说过不少对“春捂秋冻”的误解,比如有人在春季三个月一直不减少衣服,穿得厚重;也有人在秋季即使寒冷了,也不增加衣物的情况……“春秋两季处于气温变化期,不像夏冬两季气温相对平稳,春捂秋冻的意义在于适应气温变化、四季轮回增减衣物。”她说。

究竟该怎么“捂”?怎么“冻”呢?于小梅表示,“春捂秋冻”讲究的是适度。不捂不冻不行,捂过头冻过头也不行,应根据自己的身体情况和气温变化来进行,从而保持人的体温在相对恒定的37℃左右。一般来说,春捂秋冻可以遵循8—15原则。当初春的昼夜温差超过8℃时,记得要多捂一捂。当最高温度超过15℃,并且维持了1到2周的时间,这意味着气候逐渐稳定,此时就可以不用捂了,可适当地减少些衣物。而当日照温度在15℃至20℃时,人们可以适当让身体承受一下冷的感觉,这样能起到促进血液循环、增强身体防御机制的作用。

需要注意的是,“秋冻”并不适合所有人,一是所处的地域环境气候差异较大,二是不同个人的身体素质不同。一般老人和小孩抵抗力较差,不宜秋冻;有心脑血管疾病、呼吸系统疾病的人群不宜秋冻;体质偏弱,胃肠道疾病以及骨关节疾病的人群也不宜秋冻。即使是体格健康的人群,过度“秋冻”也不可取,虽然可适当减少穿衣,但真正到了接近深秋寒冷时,也要增加衣物、保暖防寒以防受寒生病。

总的来说,在“春捂秋冻”的时候,人们在衣、食、住、行方面都要备加注意,正确掌握的养生之道。同时,因为秋季属于收敛之季,宜“养收”,不宜剧烈运动和大量出汗,所以做运动时适宜进行轻柔和缓的运动,以有氧运动为主,增强调节呼吸的功法训练,如太极拳、八段锦等。

作为一种养生方式,正确的秋冻虽能明显提高人体抵抗力,增强体能,但除此之外,秋季养生,还有哪些要注意的?

首先,防秋燥。中医认为秋主燥,此季节天气少雨,空气干燥,易耗伤人体的津液,出现口干舌燥、鼻燥冒火、皮肤干燥、大便干燥等症状。燥者润之,此时要多喝开水,多吃滋润之品,如芝麻、核桃、蜂蜜、乳品、新鲜蔬菜水果,而少吃辛辣之品。

加强营养防“秋乏”。俗话说“春困秋乏”,每当秋高气爽之时,许多人感到四肢乏力,昏昏欲睡,这即是秋乏的表现。秋天之所以出现秋乏,是由于人体从盛夏季节的温度、湿度、气流、气压的状态转换至秋高气爽的天气,机体需有一个周期性休整阶段,使其逐渐适应秋天的环境。在这样一个调整阶

段,往往使人感到疲乏,这是人体的一种保护性机制。克服秋乏,应顺应自然,从调整人体节律着手,首先要加强营养,增加蛋白质的摄入,多吃新鲜蔬菜水果、合理休息、适当锻炼,既在身体允许的情况下,做力所能及的锻炼,以提高身体的适应能力,另外,锻炼还可以增加大脑的供氧量,对克服秋乏是大有益处的。

要“少吃”。秋风已凉,人的胃口也会比苦夏的时候好很多,忍不住就吃了很多。殊不知吃得太多,其实身体并不需要,代谢不掉的就会堆积在身体中,越来越胖,越来越痰湿。特别是已经降温的秋天,吃得太撑,人的气血都会聚集到脾胃去帮助消化,胃外的气血就少了,一旦受凉,很容易就感冒了,而且是那种久久不愈的感冒。

不要“跟风”。于小梅解释,日

常看诊中,她经常会碰到一些喜欢跟风养生的患者,比如有人会在呼吸道感染康复后,出现咳嗽的情况,就自行服用川贝炖雪梨,谁知越吃症状越厉害。对此,于小梅表示,川贝炖雪梨虽有“止咳化痰”的功效,但也不是什么人都适合服用,它更适用于燥咳。“这就和我们养生一样,每个人适宜的方法并不相同,不要盲目跟风。”她说。

(张梦莹)  
据《山西晚报》

## D 建议 秋季防燥要少吃

