



中国有句老话：“春捂秋冻，不生杂病”。这句话的意思，简单说就是告诫大家穿衣服要按季节，换季时，增减衣服也不要太突然，要慢慢添减，否则十分容易生病。北京小汤山康复医院康复中心主治医师陈婷婷就来为大家介绍如何做好“春捂秋冻”。

# “春捂秋冻”您捂对了吗？

□本报记者 唐诗

## 为什么要“春捂秋冻”？

“春捂”就是说春季气温刚转暖，不要过早脱掉棉衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，俗话说“春天孩儿脸，一天变三变”，过早地脱掉棉衣，一旦气

温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。因此，春季还是捂着点好。

“秋冻”就是说秋季气温稍凉爽，不要过早过多地增加衣服。天气刚转凉的时候，气温尚

不稳定，暑热尚未退尽，如果过早穿上棉衣，一旦气温回升，出汗着风，很容易伤风感冒。

而且，适宜的凉爽刺激，有助于锻炼耐寒能力，在逐渐降低温度的环境中，经过一定时间的锻炼，能促进身体的物质代谢，增加产热，提高对低温的适应力。

## 什么样的人群不适宜“春捂秋冻”

“春捂秋冻”并非人人适宜，一般而言，体热的人不能一味地捂着，捂过头反而会使人上火，血压升高，也可能热伤风而患上感冒。

而有胃病、关节炎等疾病的，有心脑血管疾患的，有哮喘、鼻炎、支气管炎等呼吸道疾患的，以及体虚老人、儿童、体寒女性都不太适合“秋冻”。

而秋季冷空气活动频繁，气温、气压、风速等气象要素变化很大，会使人的皮肤、皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高，也会引起血液黏稠度增高，诱发心脑血管疾病的发生。慢性呼吸道疾病的患者，本身气道防御能力较差，着凉时

身体的抵抗力大大下降，容易引起哮喘、慢性支气管炎等旧疾复发。而有关节炎的患者着凉后，容易加重关节疼痛。

因此，对于这些患者来说，“秋冻”要适度，尤其对患有慢性病的老人来说，不仅不能“秋冻”，反而还要注意保暖。



## “春捂”的正确打开方式

“春捂”并不是简单地多加衣物，究竟什么才是正确的“春捂”呢？

**气温：15℃是“捂”的临界温度**

研究表明，对儿童、老人等需要“春捂”的人群来说，15℃可以视为捂与不捂的临界温度。当气温持续在15℃以上且相对稳定时，就可以不捂了。

**温差：昼夜温差大于8℃是“捂”的信号**

初春的天气，前一天还是春风和煦、春暖花开，刹那间又可能寒流涌动。面对这“百变”的春天，如何随天气变化为孩子增减衣服呢？保健专家认为，昼夜温差大于8℃是该“捂”的信号。

**时机：冷空气到来前24-48小时做好“捂”的准备**

许多疾病的发病高峰与冷空气突袭，以及持续降温密切相关。

关。最明显的就是感冒、消化不良等症状，因此，“捂”的最佳时机，应该在气象台预报的冷空气到来之前24~48小时就开始，晚了则犹如雨后送伞，毫无意义。

**持续时间：7-14天恰到好处**

衣服应随着气温回升慢慢地减下来。但是减衣不能太快，否则会出现没“捂”到位的现象。怎样才算到位？医学家发现：气温回冷需要加衣御寒，即使气温回升了，也得再捂7天左右，体弱的孩子和老人才能适应。减衣过快有可能会让他们冻出病来。

**“春捂”重点捂哪里？**

**颈部：**脖子后面有个穴位，叫大椎穴，人体几乎所有的阳经都会从大椎穴处汇聚，一旦大椎穴受凉，很容易导致人感冒，同时也不利于脑部的供血，所以春天要做好颈部的保暖工作。如果遇上倒春寒，身体弱的人出门最

好要戴围巾和帽子，避免颈部和头部着凉。

**背部：**中医讲，人的背部是督脉所过，如果背部着凉，很容易使人体的阳气受损，所以一定要注意背部的保暖工作。尤其是中老年人，很容易感觉到背部凉飕飕的，所以出门时最好穿件毛背心儿，将背部好好地保护起来。

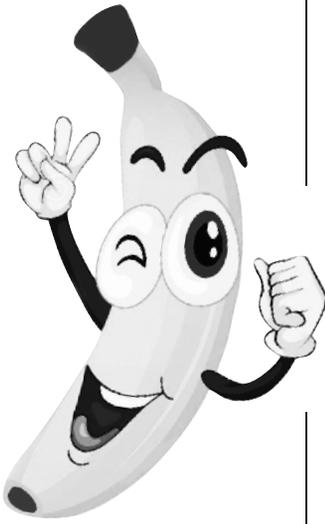
**腹部：**腹部一旦着凉，很容易导致人体的消化功能出现紊乱，出现腹痛腹泻等问题，女人腹部受凉，很可能造成痛经问题。所以不管什么时候，都不要把肚子露在外面，如果腹部受凉，出现疾病就麻烦了。

**腰部以下的部位：**人体的下肢离我们的心脏比较远，所以血液循环比较差，很容易遭到风寒的侵袭。所以春捂一定要捂好下半身，加强腿部和脚部的保暖工作，遵循下厚上薄的穿衣原则。

## 生活资讯

香蕉富含钾，对于心血管疾病患者适合作为食疗食物。除此之外，香蕉也有我们熟知的通便、改善疲劳不适的作用。今天我们就来聊一聊香蕉对人体有哪些有益成分，如何食疗能够防病。

# 一根香蕉缓解4种病



### 预防低血钾

当人体经过剧烈运动以后，钾会随着大量汗液排出，即运动后有全身乏力感，正是因为钾的流失量过多。当然，在饮食不洁后的呕吐、腹泻时，也会造成大量的钾随着尿液排出体外，增加低血钾症发生。这时为了预防低血钾，就可以食用香蕉，补充钾。

### 避免早泄

香蕉还是男性专有的食物。香蕉含有微量元素镁，通过长期增加镁元素摄入，有助增强男性精子活力，从而减少早泄。因为男性早泄主要原因与精液无法液化有直接关联，通过饮食补充微量元素镁，能够在饮食调理方面避免早泄。

当然，若患有男科病造成的早泄，存在病理的情况，还是要及时就医。

### 预防阿尔茨海默症

最近热播剧《都挺好》中苏大强正患有老年痴呆，即阿尔茨海默症。因个人差

异这种疾病发展程度也不尽相同，除了及时治疗以外，还可以通过日常饮食适当摄入香蕉，通过改善脑力和认知水平，预防阿尔茨海默症。

### 预防心血管疾病

多数人更希望了解，香蕉预防心血管疾病的作用。身体如果缺钾，增加神经肌肉、血压、心肌等方面问题。比如，钾可以维持血压稳定和神经肌肉兴奋，通过保持心肌收缩水平，让心肌收缩和舒张更顺畅，起到预防心血管疾病作用。

所以，人体如果缺钾，更容易出现血压下降、心率不齐等。

(刘宁)

## 丰台市场监管局

# “E.A.S.Y.”工作法 加强党建工作

丰台市场监管局结合实际总结提炼的“E.A.S.Y.”工作法旨在把党建工作干出特色、干出成效变得“易行”“易操作”，以此来夯实基层基础，激发党建活力，服务首都中心城区发展大局。

**“E”-Education**，即教育。以党员教育培训为切入点夯实思想政治建设，锤牢求真务实“实干”的铁钉子。实行中心组学习制度常态化，第一时间学习、第一时间传达、第一时间部署。打造“指尖上的党建”，利用互联网加强党建知识的“微学习”。

**“A”-Activity**，即活动。以党建活动为聚力点强化队伍建设，提振凝心聚力“真干”的精气神。以“背影”为主题开展岗位建功主题座谈，通过多样化的学习教育活动，将“不忘初心、牢记使命”深植于党员干部的信念之中。

**“S”-Service**，即服务。以服务中心为出发点促

进业务发展，啃下开拓创新“敢干”的硬骨头。积极融入市区中心工作，各支部和党员在优化营商环境、城乡环境建设等中心工作中亮身份，强担当，做表率。积极融入城市基层治理，主动推进“街乡吹哨，部门报到”工作。

**“Y”-Yourself**，即自身。以加强基层党支部和党员自身建设为落脚点，切实增强提质增效“会干”的真本领。打造“榕树精神”红色党支部、推行“头雁工作法”、成立工商所党员突击队等。打造“1+6+2”党员先锋工程，充分发挥先进典型的示范引领作用。

(庄孜)



丰台区市监局