



最近气温虽有升高的趋势,但保暖防寒的措施仍不能怠慢。俗话说“春捂秋冻”,在初春乍暖还寒的时节,更要将保暖的重心放在下身。腿脚的保暖工作做好了,才能防止春季疾病的入侵。

“春捂” 重在捂下身

初春应适时增减衣物

随着气候的逐渐变暖,人体血管舒张,毛孔疏松增大,若骤减衣服,极易使尚存的寒邪攻入体内,引起感冒、支气管炎、肺炎等疾病。因此,应根据天气的变化,适时增减衣服,切不可一下子减得太多。

特别是对于中老年人和体质虚弱的人,在早晚寒冷的时候,还要酌情增添衣物,并选择保暖御寒和透气吸汗兼具的衣料。

下身更易遭风寒侵袭

人体的下肢离心脏较远,血液循环要比上半身差,更容易遭到春季风寒的侵袭。因此,“春捂”要重在捂下身。

与其上身穿厚厚的大衣、羽绒服,下身的衣裤鞋袜却过于单薄,不如加强腿和脚的保暖,遵循“下厚上薄”的穿衣原则,尤其是老年人更不能把下身衣服减得太多。

加强下身锻炼促循环

除了下身的保暖之外,加强下身的锻炼、促进血液循环也很重要。可采取干洗脚的方法进行锻炼:双手紧抱一侧大腿根,从大腿根向下一直用力按摩直到脚踝,再反方向往回按摩至大腿根,重复10-20遍即可。另外,也可以通过甩腿、按摩腿肚、扭膝、搓脚等方法来活动下身。

要想身体能够适应气候的变化,减少疾病,“春捂秋冻”只是一方面,更重要的是坚持长期的锻炼,增强体质。

创建国家卫生县城
共享美好健康生活