

冬末春初交替季节 如何让自己舒服过度

文 | 杨微微

随着时间的推移,渐渐的开始告别严冬,迈向春天。但反复无常的天气,乍暖还寒的时光里,如何在冬末春初的交替季节里合理度过,健康保健尤为重要,这几个事情不妨多留意下。

注意保暖

冬末春初,往往一天到晚的温差会很大,中午十几度,早晚二三度。前一天还是热想穿短袖,没几天冷空气南下,又得穿上厚外套,这种波浪式气温很容易让人感觉不适,稍有不慎,加减衣物不当,就会患病或受凉。所以,保暖尤为重要。等到你感觉到不适,其实可能就迟了,已经患病了。

俗话说‘春捂秋冻,不生杂病’。‘春捂’是这个时候不可忽视的养生法则。所谓‘春捂’就是说在春季,气温刚转暖时,不要过早脱掉棉衣,使身体产热散热的调节与冬季的环境温度,处于相对的平衡状态。

“春捂”怎么捂,关键是把握时机。冷空

气到来前一两天未雨绸缪。许多疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良、早在冷空气到来之前便捷足先登。而青光眼、心肌梗塞、中风等,在冷空气过境时也会骤然增加。因此,捂的最佳时机,应该在气象台预报的冷空气到来之前一两小时,再晚便是雨后送伞了。

15℃是‘春捂’的临界温度。研究表明,对多数老年人或体弱多病而需要‘春捂’的人来说,15℃可以视为捂与不捂的临界温度。日夜温差大于8℃是捂的信号。春天的气温变化无常,前一天还是春风和煦,春暖花开,刹那间则可能寒流涌动,日夜温差大于8℃时是捂的信号。

不要过食生冷刺激食物

冬末春初,人的胃肠道也刚处于恢复期,逐步开始活跃。这时候,如果过食生冷食品会败坏胃口,让胃肠功能紊乱。建议吃一些温软食品,应避免吃油腻生冷之物,多吃富含维生素B的食物和新鲜蔬菜。现代医学研究认为,饮食过量、

缺少维生素B是引起春天发困的原因之一。春天是肝旺之时,酸性食物吃多了会使肝火更旺,损伤脾胃,应多吃一些性味甘平,且富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

选择适合自己的运动方式

经过一个冬天,不少人已经养了一身的“膘肉”。在冬末春初,人的机体整体处于恢复和上升期,可以选择适当加大一点的运动量,每天运动一小时,非常有益。可以选择便捷、方便的运动方式进行,渐渐深入。如:慢跑、散步、太极、广场舞等等。乒乓球、羽毛球等也是适合的。

但是这个季节健身要注意衣着厚薄适宜,开始要多穿些衣物,衣着衣物要轻软,不能过紧,热身后,就要脱去一些厚衣服。锻炼

后,如果出汗多应吧汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣要防止热量散失。另外,是在室外进行建设锻炼要注意保暖,锻炼完后身体发热较多,总想凉快一下,切不可站在风大的地方吹风,应尽快回到室内,擦干汗水,换上干净衣服。

冬春季健身要提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻炼的内容,相应延长锻炼时间,用以改善机能,消耗体脂,防止脂肪过多堆积。

注意足够的睡眠

冬末春初,人们尤为容易疲劳,保持足够的睡眠很重要。早睡早起,鼓励多赖一下床。另外中午,人到中年者还要注意适当的午睡。一天休息好,对于健康生活很重要。不要过于劳累,注意劳逸结合。特别提倡家人多聊聊天,多看看放松电视,让人好睡眠。

冬末春初要防意外

这个季节也是心脑血管疾病易发季节。我们要特别注意防范。不要过于劳累,不要体位变化太大,不要吃过于刺激的食物,不要醉酒熬夜,不要情绪起伏太大等。这些都是防范意外的必备要求。睡觉床头多备一点急救药品也是很重要的。如:硝酸甘油、速效救心丸、心痛定等。

