**春捂秋冻 把握春“捂”四原则**

 春天到来后气温总体上开始回升，但天气也会忽冷忽热，出于保暖御寒的需要，人们仍然需要“捂一捂”。

**一．“捂”对时间**

 一般情况下，立春后最短也要“捂”10天至15天。虽然立春代表春天的来临，但冬季的低温并不会立刻回升，需要至少10天-15天的过渡时间。在这期间，气温变化较大，如果过早脱掉棉衣，头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在一冷一热的气温变化中，因为不适应而受寒，从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。

**二．“捂”对温度**

 “捂”会依各人体质而有所不同，老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天，而体热的人则可以少捂几天。具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。首先看温度。通常来说，15摄氏度是一个临界值。低于这个气温时，最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过这个温度时，则可以考虑脱点衣服了。气温如果升幅不大就尽量少脱衣。比如有时日最高气温超过22℃，虽然不能像夏季那样只穿单衣，但也不能连棉衣也不脱地捂着。捂过头反而使人上火、血压升高，也可能热伤风而患上感冒。

 昼夜温差也是判断“捂”不“捂”的标准之一。早春时节，应该多多关注天气预报，提前一两天了解气温变化，适当增减衣物。这在很大程度上使身体免受冷空气突至的刺激，从而减少疾病的发生。特别是当天气预报预告昼夜温差超过7-10摄氏度时，就该小心防寒了。

**三．“捂”对地方**

 春季穿着应注意“下厚上薄”，捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防疾病，减少感冒几率；腹部保暖是保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子。“寒从脚下起”，脚下神经末梢丰富、敏感，保暖才能使身体适应气候变化。春天防寒要注意好两头，照顾好头颈和双脚。

**四．“捂”对年龄**

 说“春捂“好，贵在讲究适度。对于孩子们来说，就是那句老话，“要想小儿安，常受三分饥和寒。”这便是度。如果孩子整天处于衣被过厚，保暖过度的情况下，得不到锻炼，就会影响身体耐受力的形成，抗寒能力下降，不能适应天气变化，也容易引起感冒等疾病。