

「春捂」也要「捂」对地儿



养生须知

春季，正是万物复苏、气温升高、早晚温差变大的时候。“一冷一暖”之间，最容易生病。这个时节可别忘了“春捂秋冻”这个经典的养生法则——今天，我们就来详解一下，这其中的道理和关于“春捂”的各种问题。

“春捂秋冻”是有科学道理的

“春捂秋冻”包含了季节养生的精髓，这也是“天人合一”最朴素的体现。冬季到春季，是阳气逐渐生发的时候，但冬季的寒冷仍未彻底退去。此时，如果过早换上薄衣服便会受寒而伤了阳气，同时使肌肤腠理闭塞而影响阳气生发。因此，春季适当地“捂”可以帮助身体阳气顺利生发。此外，过早地脱掉棉衣，一旦气温下降，就会难以适应，使身体抵抗力下降，邪气乘虚而入，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

而秋季则相反，夏季的炎热仍未退去，不要过早过多地增加衣服，适当冻一下，可以让肌肤腠理紧密，而帮助身体阳气的“收敛”。这还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，能促进身体的新陈代谢，增加产热，提高对低温的适应力。

“捂”到这个程度就算到位了

说起“捂”，大多数人都知道是穿厚点。但是问题来了，多厚算厚？捂到什么程度？每个人体质不同，对寒热的耐受程度也不同，所以“捂”的程度自然也不同。当你觉得自己穿的衣服足够让周身及四肢温暖，甚至达到稍活动一下就可以微微冒汗，这算“捂”到位了。

北方的初春还会有倒春寒，寒意十足，所以“春捂”就更重要了。但随着气温上升，到了暮春时节，一天里你都觉得周身温暖的时候，就不必再捂着了。而随着方位的南移，温度也是逐渐上升的。南方的朋友则更应该灵活处理，尤其初春的早晚还是有必要“捂”的。

这四个部位最应该“捂”

头颈部：头为诸阳之会，人体经络多汇聚于头部，头部得不到保护，就像热水瓶没有盖子一样，体内阳气最容易散掉；颈部上承头颅，下接躯干，称得上人体的要塞。颈部受凉，可使局部血管收缩，血流速度降低，甚至诱发眩晕、大脑供血不足等不适。

脚部：寒从脚起，人体下身的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。过早穿上短裙、破洞牛仔裤、露出脚踝，都会增加患关节炎或多种妇科疾病的概率。

腹部：腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病出现，所以腹部保暖是保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子很好的方法。

背部：背为督脉之海，也是阳脉之海，是一身阳气汇集的地方，背部保暖可预防疾病，减少感冒概率；后背如果受寒，容易阳气不足，有碍阳气开发。

“春捂”也要因人而异

不“捂”不行，“捂”过了也不行。“捂”的程度应以自身感觉温暖，又不出汗为宜。春季，蓄积于体内的阳气外发，若内藏阳气过多，就会化成热邪，诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等部位出血，以及头晕目眩等症状。“春捂”更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人，以及儿童。而对于青壮年，尤其是那些体质偏于燥热、阴虚或者湿热的人，“春捂”就不一定适合了。

（莹莹）

营养快线

到底吃米好还是吃面好，一直都是大众争议的话题。

大米和白面做的主食相比哪个热量更高些？

就食物的热量而言，其实不在于什么粮食做的，关键是谁做成什么，水分多少，加没加油和糖。面食之所以总体而言热量高一些，就是因为以上两个原因。

大量的面食都是要加油的，甚至既加油又加糖。那些带馅食品，大部分都有肥瘦肉馅，脂肪也够多。所以，和米饭相比，这些面食的热量更高，是可以理解的。

那些不加入油和糖的面食，就要看水分含量了。普通白米饭的水分含量通常在62%—65%之间。除了软面条之外，面食多半会低于这个数值。比如馒头的水分含量大概是45%—50%的样子，主食面包就更低了，大概只有40%左右。至于饅、馍片、干煎饼之类的干燥主食，水分含量就更低。

因为水分低了，所以稍微多吃一口，热量增加就比较多。相比而言，米饭的水分含量大一些，干货少点，热量就低一些。如果再煮成粥，水分更大，每一口的热量更低。

所以，相比而言，按同样的菜肴来考虑，吃米饭或喝粥时，数量比较好控制，热量过多的风险略小一点。

白米饭和白面做的主食相比哪个血糖反应更高？

从血糖反应来说，白米饭和白面食品总体都很高，具体看烹调方法了。

就大米饭和白馒头、白面包相比的话，米饭的血糖指数(GI)略低点，但也低不了很多。白馒头和白面包是88，白米饭是83。全麦馒头和全麦面包升血糖就会慢一些。

那些添加了油脂的面食，虽然当餐之后消化速度慢，血糖上升也晚一些，低一些，但油脂高的食物，对下一餐的胰岛素敏感性有不利影响。所

以，对需要控血糖的人来说不是好选择，对需要减肥的人更加不是好选择。

在面食当中，以意大利面和通心粉之类的血糖反应最低，普通挂面也比馒头面包要低一些。一般来说，做面条的面粉中蛋白质含量越高，煮出来的口感越弹牙，餐后血糖反应就越低。

同样，大米也有不同加工精度和加工方法。如果吃的是胚芽米饭、添加部分糙米的米饭等，那么在同样烹煮方法的前提下，都比精白米饭的GI值低一些。还有一些提前处理好的盒装即食米饭，也比当时新鲜烹调的米饭GI值要低一些。

当然，这些米饭的GI值，就要比馒头和面包更低一些了。所以，从血糖稳定性角度来说，普通大米饭略占优势。

有没有血糖反应比白米饭还高的大米食物？

白米食物当中，的确有一些血糖反应比面包和馒头更高的，那就是白米粥和糯米食物。用精白米煮出来的白米粥，因为是煮得稀烂的状态，极易消化，所以它的血糖反应比白米饭还要高。

不过，这些食物和大米类似，虽然血糖高峰比较陡，但不太容易引起低血糖。比较厉害的是糯米食物。它们吃了之后，不仅升高血糖很猛，而且按同样碳水量来说，餐后血糖容易降低到正常水平以下。

那么，如果在糯米食物中再加入油脂呢？血糖上升会晚一点，但后期的血糖峰又大，持续时间又长。当然，这类食物加了脂肪，热量比白米饭更多，不适合需要减肥瘦身的人。

生活百科

防护得当皮肤靓健

家庭医生

春天万物复苏，生机勃勃，令人舒畅之时，也会让不少人陷入苦恼——皮肤变得不稳定，容易发红、变肿，甚至全身起风团。

南方医科大学皮肤病医院副院长陈永锋教授指出，春季，皮肤过敏、真菌感染、荨麻疹发作等皮肤问题增多，需要好好防护。

要想皮肤健康美丽，需要避开伤害源，使用护肤品，无须高档，对路就好。

花粉是最常见过敏原

陈永锋指出，花粉是临床发现困扰最多人的常见过敏原，微粒状的花粉甚至肉眼看不见，钻进呼吸道，落在皮肤上，过敏患者随即觉得

脸上发痒、红肿，严重者甚至起大风团、喉咙水肿等。

建议有花粉过敏史的人，或者是过敏体质者，要注意避开花粉，在明媚的春光时，花草树木多的地方最好不去。建议春季加强皮肤保湿工作，维生素E软膏或其他保湿剂就可以，皮肤水分充足了，相当于有一层东西盖护，提高皮肤屏障功能，抵御外来微粒侵入。

高蛋白饮食易招惹过敏

很多人知道食物过敏，牛奶、鸡蛋、花生、鱼、虾、蟹……都有人过敏，甚至不止对一种食物过敏。

其实还有一种食物过敏的情况是高蛋白质饮食导致皮肤过敏，比如平时吃虾不过敏，但一顿猛吃，引起了荨麻疹、湿疹等急性发作，甚至起全身风团。这种情况不能忽视，要及时就医。

饮食引起的过敏，最常见先是

口部发痒，全身瘙痒、起团等荨麻疹征；还可能出现胃肠道症状，出现呕吐、痉挛、腹泻等。

专家特别提醒，在风团刚起，只是一般瘙痒时，就需要口服抗组胺药物治疗了。

记住这些皮肤防护提醒

陈永锋针对此季还做出更多皮肤防护提醒：

一是户外防皮炎。有些对光过敏的人，在户外时要注意加强防晒，否则容易引起日光性皮炎；女性容易发生色素沉着，晒出黄褐斑或情况加重。

二是无论节假日或平时，注意多休息，避免过度疲劳，一旦抵抗力下降，容易出现带状疱疹。

三是随着气温的不断升高，真菌开始生长，脚癣、体癣、念珠菌性

疾病等患者都会难熬。

家有真菌感染患者，首先要保



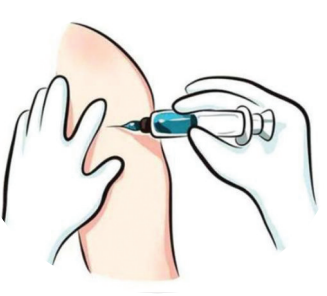
证穿透气的鞋衫，保持干爽、干燥，与家人不共用拖鞋、洗脚盆、洗衣盆桶等，床单也是容易真菌传染的物品。勤洗清洁用具并晾晒杀菌，避免交叉感染。

最后，还要呼吁提防疥疮。近年来，疥虫感染不少见，被感染后指缝、身体皱褶部位会有瘙痒的小丘疹，受热时更痒，传染性很强。如果身边有人感染，注意衣服不能一起洗，床单等用具要消毒，避免身体接触。晒、煮或消毒粉都能消灭疥虫，患处可外用药物治疗，但最关键的是同住者要一起消毒、治疗。

（王玉）

新冠疫苗接种后八大谣言

别信！



一场大范围的疫苗应急接种正在全国范围内紧张有序地进行着。针对新冠疫苗接种后的八大谣言，广东省疾控中心组织专家以权威可信的知识与研究进行辟谣。

谣言1：打新冠疫苗前吃好饭喝足水，能避免不良反应。

真相：疫苗的不良反应与疫苗的生物特性、人体的个体差异有关，与饮食无关。但专家也建议，尽量避免空腹接种疫苗，主要是避免出现低血糖症状。

谣言2：打完新冠疫苗后，喝2000毫升的水，能避免不良反应。

真相：适量喝水是维持人体健康的前提，但与接种疫苗的不良反应无直接关系。短时间内过量喝水，容易导致机体不适。

谣言3：打完新冠疫苗，当天不能洗澡。

真相：可以洗澡。不过专家提醒，要保持注射部位的清洁，避免用手搔抓接种部位。

谣言4：打完新冠疫苗后，不能运动，否则会降低机体免疫力。

真相：打完疫苗后可适度运动，不会降低人体免疫力。不过，建议避免剧烈运动，这是为了不因为运动过度而让身体不适。

谣言5：打完新冠疫苗后，一周内不能喝酒、喝咖啡、喝茶，不能吃海鲜、牛肉等。

真相：接种疫苗与饮食没有直接的关系，无论接种前还是接种后，都可正常饮食。专家建议，为了保持身体健康，避免饮酒，避免吃平常就容易导致过敏的食物。

谣言6：打完新冠疫苗就有了抗体，就能摘口罩了。

真相：错了！对于个人来说，任何疫苗的保护效果都不能达到100%，并且产生保护性抗体需要一定的时间，且各人略有差异。因此，接种新冠

疫苗后，仍然需要坚持戴口罩、勤洗手等防疫措施。

对于群体来说，在没有形成免疫屏障的情况下，新冠病毒还是容易传播的，为了防止感染，在全球疫情还没有结束之前，建议民众打完疫苗后，继续做好勤洗手、戴口罩、勤通风、一米线这“防疫四件套”。

谣言7：新冠病毒变异了，疫苗可能是白打了。

真相：从全球对新冠病毒变异的监测情况看，目前尚无证据证明病毒变异会使现有的疫苗失效。虽然病毒一直在变异，但到目前为止，它的临床特性并没有改变。

目前科学家发现，国产疫苗对部分国外变异新冠病毒仍有效果，即使预防轻症的保护效力有所降低，但预防重症的保护效力仍旧比较高。

总之，病毒变异是正常现象，不能因为病毒变异，就对疫苗接种没有信心。

谣言8：疫苗接种后，保护期只有半年。

真相：目前只有半年的疫苗接种后数据，而不是“只能保护半年”。

国家卫健委近日公布，目前通过接种者抗体水平监测，大概是6个月以上。这是目前监测到的抗体水平时间，不代表免疫只有这些时间，并且，抗体也不是唯一衡量疫苗保护的指标。

专家特别指出，目前关于疫苗的免疫持续性研究还在持续观察中。而针对率先接种过疫苗的“先锋队”研究发现，接种者目前已经获得9个月抗体监测数据。专家们也在继续加强监测，疫苗更长期的保持效果需要做进一步观察。（莉莉）

防艾事项

艾滋病的危险。

7.共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径，因此要杜绝毒品，珍爱生命。

8.避免不必要的输血和注射，使用经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品。

9.关心、帮助和不歧视艾滋病病人及艾滋病病毒感染者是预防和控制艾滋病的重要方面。

10.艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，预防艾滋病是全社会的责任。

（红丽）

健康白城

10.常用的家庭消毒方式有哪些？

在家庭中，要做好日常清洁工作，保持居家环境整洁卫生，经常开窗通风，在外出回到家后有条件的建议将鞋子、外衣等挂在通风处，要用肥皂或洗手液和流动水清洗双手。手机、电视遥控器、钥匙等经常接触的公共物品表面，应定期选用含氯消毒剂（如“84”消毒液）或含醇消毒剂（如75%酒精）进行擦拭消毒，作用30分钟后再用清水擦拭干净。

使用消毒剂应注意以下事项：（1）严格按照产品说明书规定的使用方法、剂量、浓度使用；（2）消毒剂应存放在阴凉干燥处，并远离火源。（3）消毒剂应存放在儿童接触不到的地方；（4）不要使用饮料瓶等盛放消毒剂，防止儿童或不明情况者误服；（5）严禁不同种类的消毒剂同时使用或混合使用；（6）酒精只适用于物体表面擦拭或喷雾消毒，不适用于大面积喷洒，不能用于空气消毒，以免引起火灾；（7）使用酒精时应远离高温物体和明火，不要吸烟；（8）含氯消毒剂要用冷水稀释，现配现用，且不能与酸性物质混合；（9）含氯消毒剂有腐蚀性，不能直接接触皮肤，使用时应戴橡胶手套。

（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

新冠肺炎疫情防控常识

