“春捂秋冻，不生杂病”是一条保健防病的谚语，意思是劝人们春天不要急于脱掉棉衣，秋天也不要刚冷就加衣服，适当地捂一点或冻一点，对于身体健康是有好处的。那么，如何“春捂”更健康呢？

“春捂”得法 可有效减少发病几率

□ 吴义春

专家观点

春季，虽然天气逐渐转暖，但早晚温差大，时常超出人体适应和调节的范畴。另外，春回大地，人体在冬天“冬眠”的皮肤细胞渐渐活跃，毛孔张开，这时冷风袭来，就会通过毛孔侵入人体，易引发疾病。不“捂”着点儿容易发生感冒、气管炎等呼吸道疾病。所以“捂”是有好处也是必要的。

春捂三原则

“捂”对时间 雨水节气过后，虽然气温回升，但是偶尔冷空气会杀个回马枪，提醒着人们“倒春寒”的存在。在这个时候，养生保健最关键的就是保护好脾胃，注意春捂。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。

一般到阳历5月中旬左右，穿得稍单薄些，才不至于感冒或染病。民间所谓“二月休把棉衣撇，三月还有梨花雪”、“吃了端午粽，才把棉衣送”，说的皆是这个道理。

“捂”对温度 是否春捂，必须根据天气而定。春季气温日夜温差较大，早晚较冷，此时可适当“捂”一会儿。晴日的中午时刻，气温升高，此时便可适当减衣。俗话说：“急脱急着，胜似服药”，可谓春季穿衣的经验之谈。

气温15℃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。

“捂”要有度 有的人遵循“春捂”原则，天本来已经暖和了，还捂着，结果稍一活动就出一身汗。身体没捂住的地方，比如额头，全是汗，风一吹就感冒了。这点对孩子尤其重要，很多人生怕孩子冻着，给孩子穿得太多。殊不知，孩子活动量大，穿得太多容易出汗，一吹冷风，更易感冒。所以，“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。

另外，从中医的角度讲，春季蓄积于体内的阳气会随着春暖而外发，若藏阳气过多，会化成热邪外攻，诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等器官部位出血，以及头晕目眩等症状。

总之，“捂”要灵活掌握，随着时间和自己的感觉及时来调整，别太教条。

捂对地方才健康

春捂的重点在于背、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。春天防寒要注意好两头，照顾好头颈和双脚。

捂下 寒多自下而起，传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”，因为人体下身的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。遗憾的是，现在很多青年人，特别是青年女性，穿鞋露脚脖，过早的穿短裙短裤，很早就换上了特别凉快的鞋，使关节炎或多种妇科疾病的概率大大增加。所以要风度也得要温度，不能做个“病美人”。

捂头 头为诸阳之会，经脉上的阳经都在头上交汇，最易散热，使热量由此丢失，因而对于体弱多病的老年人和儿童，戴顶适合的帽子会起到如同暖瓶瓶塞一样的保暖作用。

捂背 背为督脉之海，为阳脉之海，是一身阳气汇集的地方，很多疾病的发生都是阳气不足造成的。后背如果受寒，很容易出现后背发紧，肌肉僵硬，尤其有颈椎病病史的人，受凉后更容易出现肩颈部僵硬不适；很多阳气不足的人，尤其伴有心脏病病史，很容易出现后背放射痛，这点更加需要注意，如有不适及时就诊，以免贻误病情。

捂腹 背为阳，腹为阴，腹部是阴经积聚的地方，如果腹温太低就会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男子的生殖系统疾病出现。

春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等传染病的多发季节，这些疾病的发生虽与细菌、病毒感染有关，但感染后发病与否很大程度上取决于个人的体质和起居调养。不忙脱衣，“春捂”得法，可有效减少发病几率。

（作者系北京中医医院医学博士。相关文章详见微信公众号“健康春旅”）

两会声音

发展大健康产业还需政策春风

科普时报讯（记者 **宋 莉**）全国人大代表、以岭药业总经理吴相君在十三届全国人大一次会议河北代表团全体会议上发言时说，大健康产业已经进入了快速发展的新时代，要促进大健康产业发展，还需要政策春风的助推。

吴相君说，《政府工作报告》对“实施健康中国”战略作出了深刻的阐述。国家《关于促进健康服务业发展的若干意见》《“健康中国2030”规划纲要》等一系列支持健康产业发展的政策相继出台，使大健康产业呈现出了蓬勃发展的良好局面。

对于促进大健康发展，吴相君提出两点建议。一是制定鼓励食疗性产品研发的相关政策。健康中国已成为国家战略，然而真正治未病的食疗性产品却不多，主要是制药企业缺乏这方面的专业人才，传统的食品企业也很难以掌握这方面的医学知识。建议制定相关政策，鼓励研发创新；建议制定进入药食同源目录的审批标准，以更好推进食疗性产品的研发和产业化发展；二是制定鼓励康养旅游产业发展的相关政策。随着人们健康意识的提升，康养旅游方兴未艾。建议制定关于康养旅游目的地的相关标准，培育一批康养旅游目的地，促进康养旅游产业有序发展，促进健康养生知识有效传播，以更好地满足人们对健康服务的各种需求。

应扩大“两癌”免费检查覆盖面

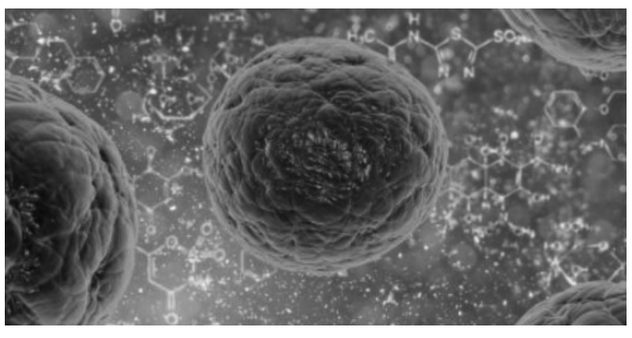
科普时报讯 “筛查一个妇女，等于挽救一个家庭”。两会期间，全国人大代表、全国妇联副主席邓丽建议，扩大“两癌”免费检查覆盖面，加大“两癌”免费检查力度。

宫颈癌和乳腺癌已日益成为妇女健康的严重威胁。2009年“在农村妇女中开展妇科疾病定期检查”首次写入政府工作报告。随后，国家卫生行政管理部门、财政部、全国妇女联合会共同实施农村妇女“宫颈癌、乳腺癌”免费检查项目。

“然而，项目实施依然还存在防治形势严峻、免费检查项目覆盖面不足的问题。”邓丽代表指出，我国城镇低收入家庭妇女约1000多万人还未享受到“两癌”免费检查。

邓丽代表建议，增加中央财政补助经费以及各级政府配套资金作为检查经费，将项目受益人群从农村妇女扩展至城镇低收入家庭妇女，用3年时间对1000万城镇低收入家庭适龄妇女开展“两癌”免费检查；加大农村妇女“两癌”免费检查力度，将每年农村妇女宫颈癌免费检查人数提高到2000万人次，乳腺癌免费检查人数提高到300万人次，并以贫困地区为重点扩大覆盖面，力争两年内实现832个贫困县“两癌”检查县区全覆盖；在有条件的地区探索建立适龄妇女三年一次“两癌”免费检查的长效机制，鼓励将妇女“两癌”检查纳入城乡居民基本医疗保险报销范围。

医事进展



干细胞移植能让肺再生

上海同济大学完成一项突破性新研究，利用患者自体干细胞移植再生技术可修复肺纤维化等慢性疾病对肺脏的损伤。这项干细胞移植新技术为慢性肺病患者的成功治愈带来了新希望。

研究人员从患者支气管获取几十个干细胞，在体外培养扩增数千万倍，然后再移植到肺部病灶，经过3-6个月的增殖、迁移和分化后，干细胞逐渐形成了新肺泡和支气管结构，进而修复和替换患者受损肺脏组织。

及时换关节可延长寿命

美国《临床骨科及相关研究》杂志近日刊登瑞典一项新研究称，人工髋关节置换不仅可以提高患者生活质量，更能提高预期寿命。

瑞典哥德堡大学骨科专家彼得·克努德博士及其研究小组分析发现，与瑞典总人口中年龄及性别相同的人群相比，接受人工髋关节置换的患者接受手术后第一年中，生存率比总人口中对比组人群高出1%；术后5年和10年，他们的生存率则分别高出了3%和2%。这些差异在确诊为原发性骨关节炎的患者中表现尤为明显，在接受人工髋关节置换手术的患者中，关节磨损导致的手术占91%。

女性生育期有望延六年

近日，美国科学家发现了一种能够延长线虫卵子存活力的药物，这或许可将人类女性的生育期延长3-6年。

普林斯顿大学的科学家团队使用了一种名为秀丽隐杆线虫的微生物，它拥有包括长寿基因在内的许多与人类相同的基因。他们发现，随着这种微生物进入衰老阶段，一种名为组织蛋白酶B的蛋白质会导致卵子质量下降；而在秀丽隐杆线虫的生殖期对其使用组织蛋白酶B抑制剂后，它们的卵子质量得到了提升。另外一组实验中，研究人员将组织蛋白酶B完全去除后发现，秀丽隐杆线虫的繁殖力提高了10%。目前组织蛋白酶B抑制剂还未达到人体试验阶段。

治疗白血病或有新药物

日本研究人员日前发现，在实验鼠体内有一种可阻止免疫作用的基因，如果剔除这种基因，患白血病的实验鼠会被治愈。这一发现将有助于研发治疗白血病的新药物。

京都大学医学研究科的一个研究小组发现，在实验鼠体内，一种名为“Sipa1”的基因发挥着阻止免疫的作用。研究人员剔除实验鼠体内的这种基因后，再给实验鼠移植慢性髓性白血病细胞，结果100只患病实验鼠在15天内得到治愈，而没有剔除这种基因的实验鼠则在对比实验中全部死于白血病。

下一步将研究利用药物控制这种基因的作用，使免疫细胞发挥功能。

腿上的“小蚯蚓”

□ 刘晓龙

生活中有人会发现自己的腿上突然长出好多“小蚯蚓”，小腿居多，这是什么呢，遇到这种情况该怎么办呢。

其实，这个“小蚯蚓”就是人们常说的静脉曲张，那么，静脉曲张是怎么来的呢？静脉曲张是指由于血液淤滞、静脉管壁薄弱等因素，导致的静脉迂曲、扩张。身体多个部位的静脉均可发生曲张，比如痔疮其实就是一种静脉曲张，临床可见的还有食管胃底静脉曲张、精索静脉曲张及腹壁静脉曲张等等。但最常发生的部位是在下肢。

如果出现了表层血管像蚯蚓一样曲张，明显凸出皮肤，曲张呈团状或结节状；腿部有酸胀感，皮肤有色素沉着、脱屑、瘙痒，足踝水肿；肢体有异样的感觉，针刺感、奇痒感、麻木感、灼热感；表皮温度升高，有疼痛和压痛感；局部坏疽和溃疡情况的话，静脉曲张应该就可以确定了。

有人说，静脉曲张是小病，不用管，是真的不用管吗？实际上，若为单纯性下肢浅静脉曲张，一般临床症状较轻，进展较慢，多表现为单纯曲张，少数情况可有血栓性静脉炎、静脉溃疡等情况；若为深静脉瓣膜功能不全，甚至深静脉回流受阻情况，则病情相对较重，小腿站立时有沉重感，易疲劳，甚至下肢的肿胀及胀破性疼痛，后期则发生皮肤营养性变化，脱屑、萎缩、色素沉着、湿疹溃疡的形成。所以说，静脉曲张看似小病，但是任由发展的话，它也会掀起大风浪。

与其费大劲去打败这个“小蚯蚓”，不如去预防。做法很简单：1.肥胖的人应该减肥，肥胖虽不是直接原因，但过重的力量压在腿上可能会造成腿部静脉回流不畅，使静脉扩张加重。2.长期从事重体力劳动和长期站立工作的人，最好穿弹力袜套，使浅静脉处于被压迫状态。3.妇女经期和孕期等特殊时期要给腿部特殊的关照，多休息，要经常按摩腿部，帮助血液循环，避免静脉曲张。

但是，如果真的得了静脉曲张也不用担心，通过小手术就能解决问题：下肢静脉曲张有穿弹力袜、注射硬化剂、手术剥除等治疗方法，深静脉瓣膜功能不全，可作瓣膜修复手术和腔镜下交通支结扎术等。下肢静脉曲张也可能提示其他疾病存在，需积极治疗原发病；若深静脉回流不畅，则手术处理浅静脉更应谨慎。

人人都想要美腿，但是一定要积极做好预防，不让“小蚯蚓”有可乘之机，如果它真的来了，也有打败它的方法。

（作者供职于北京协和医院血管外科）

营养品：适合自己的才是最好的

□ 蒋 峰

当今社会，不论男女老少，都会或多或少吃过或正在吃营养品。而每次到国外旅游，也总会有很多朋友购买一堆营养品，钙、维生素、蛋白质粉等，作用也是多种多样。

营养是我们每个人生存的重要保证，而营养品的补充则是因人而异。对于一般人来讲，如果日常的饮食营养够均衡，可能不太需要补充营养品；但如果有欠缺，就需要额外补充。

这个欠缺并不一定指的是健康或者不健康，而是看自身有没有特殊的需求，如增肌、参加极限运动、备孕等。对于老年人而言，由于老年人在年龄增长的过程中，自身部分机能退化，对食物中的营养不能很好的吸收利用，则需要一些营养品中的成分，帮助机体正常运转。

年轻人需要的是基础的营养补充；亚健康人群应根据自己的症状合理选择营养品；而对于疾病人群来说，营养补充也是至关重要。研究发现，住院超过17天而没有进行特殊的营养供给的病人，都会出现营养不良。

在选择营养品时，我们不主张过度信赖国外的品牌。因为，进口的小品牌质量和安全性有的还不如国内品牌；另外，营养品设计和药物设计不同。每一个民族生活所在地的土壤、植物、动物、人种形成的食物链和营养需求是不一样的，所以即使是国外的大品牌，对我们也有不适应的地方。

营养品的研究没有十几年以上的不断试验和积累是不太可能完成的，成分越复杂的营养品技术和生产难度越高。所以我们要尽量选择研究时间够长、成分够系统的产品，选择比较大或者科研背景比较强的品牌。

选择营养品时还要注意功能营养品和保健食品的区别。功能营养品、保健食品、特殊膳食用食品都属于特殊的营养食品，是不同的历史阶段形成的一种叫法。

其中，功能营养品范围更宽，适用人群更广泛；保健食品是中国特色，是具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品；特殊膳食用食品适用的大多是特殊人群，如婴幼儿、孕妇、疾病人群等，但只要是营养食品，原则上都是安全的。

营养摄入还需要有系统性。中国营养协会推荐了一个中国居民平衡膳食宝塔，但这个膳食宝塔并不是只有我国才有，几乎所有的发达和欠发达国家都有，但每个国家都有差异，其一，膳食宝塔中包含了非常多的食物，其实是强调营养摄入的系统性。营养要丰富，饮食要多样，这是人健康的最初级保证。其二，各个国家的人民需要的营养是不完全相同的，一方水土养一方人，每个国家都有其独特的饮食特点和生活方式，营养的摄入不能一概而论。

所以，当再有人向你推荐营养品时，要根据自身的情况判断是否需要，其本身的研发背景是否强大，不要过分迷信国外的品牌。适合自己的才是最好的。

（作者系北京市营养源研究所主任）

营养讲堂

考虑他人感受是对人的另一种尊重

□ 东 子

人总有不自知的时候。生活中的我和大家一样，也有不自知且全然不知时。

7年前的元宵节，我带女儿依依先去新立湖滑雪场滑雪，而后又去看焰火，回到家已快晚上9点。

孩子迅速打开电视收看央视的元宵晚会，我在看报纸，偶尔瞟上几眼，并不时地做些评论，从主持人到演员，大多数都得到了我的负面评论。后来孩子生气地不看了，我问为什么？她言：“没兴趣了，好心情都让你搅没了。”我即刻停止评论，半个小时后，她看完了节目。

我们作了一番交流。

我先开了腔：“依依，爸爸刚才的几句评论，你怎么反映这么强烈？”

“你那样做，是对别人的不尊重。我看就说明我是欣赏的，而你不欣赏可以不看，为什么要去批评指责别人？”依依反问道。

“我没有不尊重谁，我的评论也是客观的，我没有否认他们的能力和艺术成就，只是对其某些不足谈一点想法，即使是批评也不带有主观的恶意，再说了批评和质疑是每个人的权利。我也一直告诉你要批判地吸纳别人的东西，全盘接受就是没思想的表现。”

“爸爸，我在这里要阐明两点：第一，我不认为批判别人就是有思想，不批判也可以有自己的想法；第二，我将来也许会做主持人，这对我也是一个打击。试想，如果你的女儿主持节目，别的观众也这样评论，你会作何感想？”

“孩子，我再三强调，我的批评是客观的，我没有恶意，人的价值取向不同、喜好各异，提出自己的想法不是什么错。你如果想做主持人或其他公众类人物，就必须有足够的心理承受能力，如果你也被这样的评论，我会理性对待，这可能是对你的一种鞭策。”

“我没有感到你的评论是客观的，而是一味地指出不足，过于偏激的想法。不管怎样，爸爸你该考虑考虑别人的感受，如果你在看节目，你身边的人说这样的话，你会不受影响吗？还有，我和你说，前段时间在老家过年时，三十晚上奶奶和七大爷看春晚，你就说一些春晚不该办和办得多差，和自己已经多少年不看春晚的话，当时奶奶和七大爷都不高兴，可你却不自知……”

孩子的后几句话，让我陷入沉思……

交流过后，我这个做了十多年心理咨询的人，把和女儿之间发生的不愉快，讲给了我的一个朋友，向她求证：我的这番言论，会对别人有那么大的影响吗？朋友直接问我：“假如你在电影院看电影，津津乐道地观赏着，邻座的人总是说这电影没意思、拍得差，你又会作何感想？”

朋友的一番话，如醍醐灌顶，是啊，那一定会影响到观影的心情。

那么，我的一些负面评论，不也如那个邻座之举吗？

那是一种不礼貌的行为，是对观赏者的一种不尊重。

我错了！我要道歉。

向依依道完歉后，我说还要向她奶奶和七大爷道歉，孩子接受了我的道歉，并竖起了大拇指调侃道：“老爸，你还会进步的。”

心灵驿站