

欢迎扫码订阅  
《科普时报》

# 科普时报

2025年2月28日  
星期五  
第374期  
今日16版

科技日报社主管主办

科普时报社出版

国内统一连续出版物号CN 11-0303

代号1-178

## 日出天鹅湖



每年，上万只大天鹅会从西伯利亚等地迁徙到山东荣成越冬，2月底回迁。大天鹅又称黄嘴天鹅，是世界上飞得最高的鸟类之一，主要分布于中国、俄罗斯的西伯利亚。图为2月24日日出时分，大天鹅在山东省荣成市天鹅湖畔飞舞、休憩。

新华社发 杨志礼 摄

## “春捂”到底该怎么“捂”

□ 科普时报记者 陈杰

“二月休把棉衣撇，三月还有梨花雪。”这句蕴含民间智慧的古老谚语，生动诠释了“春捂”的必要性。

时值冬春交替，天气乍暖还寒，“春捂”也成为许多人保持健康的秘诀。然而，对于“春捂”的理解，不少人仅停留在多穿一件衣服的层面。

“捂春”，真的就这么简单吗？

徐州医科大学附属第三医院中医科副主任中医师刘颖说，春季阳气生发，人体阳气也在逐渐向外发散。但此时气温波动大，过早脱掉厚衣易使身体受寒，从而诱发感冒、气管炎、关节炎等疾病。“春捂”是根据气温变化逐渐增减衣物，可以保护身体阳气，增强抵抗力，避免疾病侵袭。

解放军总医院第一医学中心呼吸科副主任韩国敬将人体比作一个精密的“智能空调系统”，下丘脑的“温度调节中枢”需要7-14天来适应季节转换带

来的温度变化。“春寒料峭时突然减少衣物，相当于强制关闭了正在启动的‘温控程序’，身体难以承受。”

现代医学研究发现，当昼夜温差超过8℃时，人体免疫力会下降30%，这也是呼吸道疾病高发的关键因素。

“春捂”对健康的重要性不言而喻。到底要怎么“捂”呢？

刘颖强调，“春捂”的关键在于保护好头、颈、腹、手腕和足部这五大“温度阀门”。她解释说，中医认为“头为诸阳之会”，阳气易从头部散失，因此出门戴帽子有助于留住阳气；颈部是阳气运行的“十字路口”，受寒会影响阳气运行，围条围巾可为颈部提供防护；腹部有许多重要脏器，尤其是脾胃喜暖怕寒，穿背心护住腹部有助于脾胃健康；手腕区域皮下脂肪薄弱，需注意保暖；双脚同样不能忽视，足部保暖有助于全身暖和。

捂对了地方，捂的程度和时间又该

如何把控呢？

中国气象局健康气象实验室的“1515法则”指出，当冬春之际昼夜温差连续3天超过15℃时，需启动“春捂”模式；当最高气温稳定超过15℃并维持7天以上时，方可逐步减衣。

刘颖建议，“春捂”时可采用“三明治穿衣法”，即内层速干排汗，中层抓绒保暖，外层防风防水。老年人可采用“洋葱式”分层穿衣法，多穿几件薄衣服，以便根据体感适当增减；儿童则需遵循“比成人少一件”的原则，切忌过度包裹以免引发捂热综合征；对于运动人群，暴汗式“春捂”不可取，应选择透气速干的衣物，并在运动后及时更换。

“春捂”，并不是简单地多穿一件衣服，更重要的是顺应天时。正如《黄帝内经》所言“虚邪贼风，避之有时”，当我们学会了与自然节律共舞，就能轻松让身体平稳度过这个“善变”的季节。

### 本期导读

■02版

穿越剧常备的  
“七星连珠”来了？

■04版

地下10910米！  
为什么要“挖”这口深井

■05版

北极熊为何惧怕  
突如其来的“温暖”

■08-09版

庄逢甘，让中国“空动”  
跃升“A”

■10版

《哪吒2》中  
到底藏了多少“文物”

■13版

起底“舌尖4”：  
当美食遇上物理学