春捂不是“乱捂”，很多人都捂错了

医生点名三个春捂“黄金部位”

3月，虽然窗外是春的气息，但身上却还保持着冬的体感。前几天，全国多地又飘起了雨雪。这时候，长辈们又会经常叮嘱：“春捂秋冻，别急着脱秋裤！”但问题来了：春捂就是把衣服穿厚点那么简单吗？如果你真这么以为，那可能“捂”错了重点，甚至可能捂出病来！

一个小朋友在电动自行车的挡风后面躲风。 新华社发

近几天，全国多地又飘起了雨雪。 图据《健康时报》

为什么要“春捂”不仅仅为了“不着凉”

首先说明，“春捂秋冻、不生杂病”是有依据、有道理，并且可以遵循的养生之道。

因为春天的气温不稳定，忽冷忽热，需要及时增减衣物，一旦不及时调整体温，就容易生病。从中医角度来讲，冬天属于“水冰地坼”，是阳气潜伏、阴气旺盛的季节。春季的时候天地之间和人体的阳气逐渐上升，出现此消彼长的状态。

但是，千万不要认为这个时候已经完全可以脱掉厚重的衣服，轻装上阵了，因为虽然天气渐渐转暖，但是寒气仍然较重，人体的阳气也没有马上恢复过来，属于“阳气初生未盛，阴气减退未退”的状态，故抗寒能力仍然不足，所以这个时候突然脱去保暖的衣服，加上春季气温骤降，就很容易受寒着凉，进而出现感冒、咳嗽、腹痛腹泻等疾病。

另一方面，春天气温忽高忽低，最让人难受的可能不是“着凉”，而是血管也跟着坐过山车。首都医科大学附属北京安贞医院心律失常中心一区主任医师刘晓霞介绍，气温骤变会直接刺激血管，心梗、脑梗等急症风险大幅上升，65岁以上老人、基础病患者等高危人群需格外警惕。

另外，初春时节，乍暖还寒，气温变化大，如果过早脱掉厚衣服，身体的体温调节机制还来不及适应，抵抗力也会跟着“打个盹”。这时候，呼吸道系统疾病及冬春季传染病就容易乘虚而入——感冒、流感、支气管炎，都可能悄悄找上门。

所以，春季的时候不要着急脱下保暖的衣服，等到气温稳定，春暖花开以后再逐渐减少衣物，这样天地之间的温度比较适宜，人体的阳气也逐渐上升充盈起来，“春捂”有助于驱寒保暖、养生防病。春捂不是过时的讲究，而是给身体一个缓冲期。

千万别搞错了 牢记三个“春捂”重点

既然要捂，是不是多穿点就行？当然不是！刘晓霞医生介绍，科学的“春捂”重点护住头颈部、腹背部、膝足部，遵循“下厚上薄”原则。

为什么重点在下半身？因为下半部血液循环比上半部差，寒邪大多自下而生。即使气温升高了，下身也别急着减衣。

护住头颈部：阳气“总开关”

头部是身体的“散热大户”。在低温环境下，头部缺乏防护会加速身体热量的散失，使心脏承受更大的压力。

再看脖子后面，有三个容易被风吹到的地方：风池穴、风府穴、大椎穴，它们恰恰是容易中风邪的地方。尤其是大椎穴，它处在脖子根部、后背的最高点，是全身阳气汇聚的地方，阳气足的时候能抵御外邪，阳气弱的时候就容易让寒邪长驱直入。

怎么捂：出门别嫌麻烦，戴个帽子、系条围巾，特别是早晚遛弯的时候；别急着换低领衫，高领衣服能帮你护住后颈这处“软肋”；爬楼或干活动出汗了，别马上摘帽子、脱围巾，等汗落了再调整。

护住腹背部：脾胃“守护神”

北京中医药大学第二临床医学院（东方医院）亚健康科副主任医师赵欣介绍，后背的腰眼，即命门穴附近，和腹部的肚脐，即神阙穴，是阳气之根。护住这里的阳气，能避免寒邪入侵肠胃，引起腹痛、腹泻、消化不良等症状。

怎么捂：穿一件贴身的小背心，护住前后心，暖意十足；晚上睡觉别嫌麻烦，一定盖好肚子，别让肚脐眼露在外面吹风。

护住膝足部：寒气的“入口”

你肯定也听过“寒从脚起”，我们的双脚离心脏最远，血液循环最慢。脚踝皮下脂肪薄，却有多条重要经络经过，是非常重要的“通路”。膝关节的脂肪层薄，保暖能力天生就差，偏偏又是全身承重最大、活动最多的关节之一。

怎么捂：秋裤先别急着收！多穿几天真的没关系；袜子穿厚一点，把脚踝包住，别急着露脚踝当“时尚达人”；晚上睡觉前用热水泡泡脚，促进血液循环，把寒气逼出去。

到底要“捂”到什么时候 记住两个关键温度

很多人苦恼：穿多了热，穿少了冷，一天之内温差十几度，到底怎么穿？答案是：像洋葱一样穿衣服。上海市疾病预防控制中心副主任医师周德定推荐了一种万能穿搭法——“洋葱式穿衣法”。

第一层（贴身处）：穿排汗功能良好的衣物，如保暖内衣；

第二层（保暖处）：穿保暖、透气性好衣物，如毛衣、羽绒背心等；

第三层（防寒处）：穿有防风挡雨功能的外套，如羽绒服、皮衣等。

热了能脱，冷了能加，身体才能始终处在一个“刚刚好”的舒适区，既不受冻，也不捂汗。

医生表示“春捂”并不是穿得越多越好，“捂”也是有原则的，除了适度之外，要以自身感觉温暖，又不出汗为宜。

春捂不是越厚越好，也不是越久越好。那到底要捂到什么时候才能安心减衣？记住两个数字：15℃和8℃。

临界温度15℃：当气温持续稳定在15℃以上，说明春天已经站稳了脚跟，这时候就可以考虑减衣了。

警戒温差8℃：如果昼夜温差大于8℃，说明气温还不稳定，冷热交替频繁，这时候“捂”依然是首要任务。

简单来说，大家最好视气温“捂”到清明前后。不要看天气一冲上20℃就秒换春装，春天气候多变，要等到连续几天温度都稳了，才算真的过关。

据《健康时报》报道

声明公告 刊登热线：13164692093

遗失声明 湖北省佳一建筑工程有限公司遗失营业执照正、副本，统一社会信用代码91420112MAC6EE949R，核发时间2023年7月18日，声明作废。

遗失声明 湖北华创泰富工程管理有限公司(统一社会信用代码91420111063022637H)遗失公章、财务专用章、合同专用章各一枚，声明作废。

遗失声明 武汉书意体育发展有限公司遗失公章(42010310185776)、财务章(42010310185777)，声明作废。 2026年3月9日

遗失声明 武汉市洪山区永安小学，统一社会信用代码12420111444432378U，遗失《事业单位法人证书》正本，声明作废。

遗失声明 祝郭炎在2026年2月2日休假期间遗失消防员证，证号：鄂政消字第01Z130239号，声明作废。

遗失声明 武汉模导文化创意有限责任公司91420102MA49Q99L87遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章，声明作废。

遗失声明 武汉庆德兰家具有限公司遗失财务专用章、法人(金国英)私章，各一枚，声明作废。

遗失声明 武汉方源合盛工程咨询有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。

遗失声明 本人朱金华现经营金正茂·汉派服装总部4B 026-027A商铺，因个人原因商铺押金收据原件遗失，收据号0001188，现登报声明作废，所产生的一切经济纠纷和法律责任与武汉正大兴商业营运有限公司和武汉金正茂商务有限公司无关。

遗失声明 杨家木，身份证号码：420114198005051930，于2026年2月10日遗失中华人民共和国残疾军人证一本，证件编号：鄂军A039143，特声明作废，自遗失日起不承担他人冒用的后果。

遗失声明 武汉精锐保安服务有限公司(统一社会信用代码：91420105303464996D)遗失公章一枚，声明作废。

公告 武汉市汉阳区百姓装饰工程有限公司(工商注册号：420105210082 9)将于2026年4月9日召开股东会议，讨论公司注销事宜，请各股东见报后30日内到公司行股东义务，逾期未到公司，到会股东将依照公司章程作出决议。

遗失声明 和谐健康保险股份有限公司以下单证遗失：1402保单首页(银保通用)印刷流水号为1402250100233505-1402250100233515(11份)与1402250100233466-1402250100233503(38份)；共49联，声明作废。

遗失声明 武汉汇海丰达物流有限公司(统一社会信用代码91420112555028058H)遗失营业执照正、副本，声明作废。