温暖的阳光下,象山影视城外的桃花尽情绽放。记者 张培坚 摄

盼望着 盼望着 春天来了 可有人却住进ICU

乍暖还寒,我们该怎么“春捂”

温差大于8℃就要捂,腹背足是重要部位

小薛说天

宁波城市天气
今日 晴天 6℃~20℃
明日 多云夜里转小雨 5℃~17℃
空气质量状况 良 II级
首要污染物 PM2.5 或 O_3

持续阴雨天的魔咒终于被打破了。本周开始,“阳光君”上线。昨天,市区的最高气温达到20℃,一步就跨入“2字头”,但最低气温只有6℃,昼夜温差高达14℃。

早晚冷飕飕,中午暖洋洋。在这样忽冷忽热的三月里,大家可别大意。昼夜温差大,任性脱衣服,很可能感冒就找上门了。当然,“春捂”同样要讲究适度,不能一捂了之。

□通讯员 叶恭杰 张林霞 陈君艳
首席记者 薛曹盛 记者 贺艳

宁波天气

春天真的来了 但昼夜温差达14℃

昨天,阳光强势回归,气温节节攀升。市区最高温达到20℃,充斥着浓浓的春天气息。

继宁波、湖州、金华宣布入春以后,昨天杭州也入春了。南方大部分地区都告别了阴雨绵绵的模式。气象专家说,随着西太平洋副热带高压西伸增强,打破了南支槽的长期盘踞,切断了我国西南地区到长江中下游地区主要的水汽输送,加上冷空气带来的西北气流持续补充南下,今天,我国中东部地区迎来大范围晴天,应该是2019年以来晴天范围最广的一天。

可能是欠我们的晴天太多了,这一次,晴好天气不会转瞬即逝,当然,雨水还会小闹腾一下。

从宁波目前的天气预报来看,周一至周三,都是晴好天气,周三夜里转小雨。周四小雨转阴到多云,周五恢复多云模式。本周末,晴好持续,周六多云,周日多云,夜里转阴有时有小雨。

整体而言,本周没有冷空气影响,但气温略有起伏。周四、周日受降水影响最高气温13℃~15℃,最低8℃~10℃;其余时段最高18℃~20℃,最低5℃~7℃,昼夜温差较大。

一到春天,气温就很任性。就拿昨天来说,最低气温是6℃,而最高气温是20℃,温差高达14℃。大家不要光顾着减衣,仍需注意早晚保暖。

疾病案例

有人急着脱掉厚衣服,结果住进ICU

早春时节,往往是早晚冷飕飕,中午暖洋洋。如果急着脱掉厚衣服,反倒让疾病乘虚而入。

在过去半个多月里,李惠利东部医院ICU(重症监护室)收治了十多位重症肺炎患者。其中,上周日一个晚上就收了三位。

重症肺炎,常常发生在天气寒冷的秋冬季节,是ICU的常见病。按照最近的气温,不应该一下子有这么多的重症肺炎患者,这让医生很意外。

上周日晚,医生石林惠、叶恭杰和三位患者进行交流,发现他们有三个共同点。1、既往有吸烟史;2、觉得天气不是很冷,衣服穿得比较少;3、着凉后未引起重视,未到正规医疗机构就医。再加上宁波连日阴雨绵绵,长期没有紫外线的照射,导致细菌和病毒的滋生,同时长期阴雨会使人心情压抑、情绪低落,众多因素导致近期重症肺炎患者激增。

最近,感冒、甲流、哮喘、气管炎等呼吸道疾病也比较多发。宁波市中医院感染科主任洪波中医师在门诊时发现,70%—80%的患者曾经有挨冻、受凉的经历。“现在是冬天和春天交替时节,衣服不能脱得太快,该穿的还是要穿。”洪波再三强调。

什么是『春捂』

温差大于8℃就要捂,重点是腹背足

宁波人有句老话叫“春捂秋冻”,就是提醒人们,春天天气喜怒无常,乍暖还寒,昼夜温差大,早晚还是需要多穿衣服,切不可美丽“冻”人。

洪波从中医角度对“春捂”进行解释:“初春季节,大地和人体的阳气都还未生发。同时,人体细胞开始活跃,毛孔张开。这时当冷风来袭,就能长驱直入,让人感到寒冷。此时如果不捂着点儿,老人、孩子以及体质较弱人群就很有可能会患感冒、哮喘、气管炎等疾病。”

“春捂”该怎么捂?洪波介绍了一个简单的方法,当昼夜温差大于8℃时,就需要捂一捂了;如果气温持续维持在15℃以上,就不用了。

“‘春捂’时建议穿衣服最好是‘剥洋葱式’,比如外套加毛衣加打底衫,这样在太阳底下感觉热了,就可以脱掉外套。到室内感觉冷了,可以穿上。一般来说,超过15℃就要脱掉棉衣,否则身体就会适应不了。”

“春捂”要捂哪些部位?洪波强调,特别要注意腹部、背部、足底的保暖。她解释,腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻;背部保暖可预防寒气损伤督脉,减少感冒几率;足底神经末梢丰富、敏感,做好足部保暖才能使身体真正暖和起来。

不过,“春捂”还要注意一点,要上薄下厚,做好下身的保暖。那是因为下身的血液循环相比上身要差一些,很容易遭到风寒侵袭,尤其是裸露的膝关节、踝关节,时间一长会感到关节僵直,酸胀不适,容易引发关节炎。

健康多一点

老人、孩子、女性更需要“春捂”

通常,体质相对较弱的人更需要“春捂”。“老年人、孩子、女性这三个人群更需要‘春捂’。”洪波强调。

老年人,身体机能已经走下坡路,身体循环较差,容易受“倒春寒”的刺激。孩子,因为身体各方面还未发育完善,如果穿少了,一旦遇风寒就容易患上感冒、哮喘、扁桃体发炎、支气管炎甚至肺炎等疾病。女性的体质相对较弱,现在这个时候也千万不能为了“风度而不要温度”。

李惠利东部医院ICU董绉绉主任建议大家,“春捂”除了要适时增添衣服,还要多加锻炼身体,比如快走、慢跑、爬山等运动,能从根本上增强身体机能的适应能力和抗病能力。