

穿得少
能锻炼抗冻力?

过早脱衣
易感冒?

乍暖还寒时 要不要春捂?

邻声 话题

“春天孩儿脸，一天变三变”。初春时节，究竟应该及早换上轻快的春装还是坚持厚实的冬装？不少家庭又陷入了如何穿衣的争论之中。作为传统养生常识，“春捂秋冻”的老古话陪伴中国人走过了数千年，更成为大部分老年人心中的金科玉律。那么，从现代养生观点来看，“春捂”到底有没有科学依据？

两代人有两种观念

“哪怕只有10℃的天，我照样穿裙子，一个冬天下来也没有生病。”26岁的市民王小姐说自己“不怕冷”，也很少因为挨冻而导致感冒，所以“春捂”对她来说是多余的。市民张先生认为，春捂并非科学养生之道，反而导致体质缺乏抵抗力，很多病都是“捂”出来的。但56岁的丁女士却认为，“春捂”是一句养生古训，自然有它的道理，乍暖还寒的时节，过早地脱去衣服，会导致寒气入侵而生病。

这两个观点基本代表着两代人的养生立场，甚至是医学观念的冲突。在人们的印象中，感冒总与寒冷脱不了干系。在冷空气突袭的情况下穿衣不够，往往过不了多久就会打喷嚏、流鼻涕，甚至还会发

烧、头痛、全身肌肉关节酸痛。然而，西方人却曾做过小样本的试验，让受试者采用少穿衣、洗冷水浴、洗头后不吹干等一系列“自虐”受寒方式，然后观察他们是否会生病。最终的统计结果显示，寒冷与感冒并无显著关联。

温度骤变影响免疫

既然如此，“春捂”是不是就没有必要了？同济大学附属第十人民医院呼吸科主任、主任医师王昌惠告诉记者，历史研究表明，感冒源于某种可以被传染的病原体，而温度很可能不是导致感冒的主要因素。在较低的环境温度下，人体凉爽的鼻腔环境有利于鼻病毒等微生物的复制；温度的骤然变化还会作用于人体的免疫系统，影响免疫应答的过程，温度越低，人体对病毒的固有免疫应答作用就越低。从这一点可以看出，气温变化频繁且剧烈的早春时节，适当保暖还是有必要的。

要不要捂还看体质

“春捂”的一个“捂”字，给很多人造成了误解，似乎春天一定得穿得“厚实”“密

不透风”才能抵挡料峭的春寒。但是，王昌惠医生指出，如果真的采用上述穿衣原则，反而很有可能诱发感冒。春季的江南地区，随着大气环流的改变，来自海上的暖湿气流开始强盛，空气湿度大大增加。此时若再简单延续冬季的御寒穿衣方式（如加厚保暖的棉毛衫、防风防水的冲锋衣等），不利于人体汗水、湿气等的排出，稍一活动或环境温度稍有升高，就有可能汗湿内衣，吹风之后反而让人倍感寒冷。因此，“春捂”宜选择宽松透气的毛衣，既能有效保暖，又利于汗水、湿气的排出，从而保持内衣和皮肤的干爽。

要不要捂，该如何判断？王昌惠说，老年人和体弱多病的人，一般情况下15℃可以视为捂或者不捂的临界温度。当温度稳定持续在15℃以上时，就没必要非要讲究“捂”了。且“春捂”也要有度，如果天气热了，还穿着棉衣，就会超过身体的耐热限度，体温调节中枢就会适应不了，同样对健康极其不利。他建议市民每天出门前查看一下天气预报，根据当天温度适当增减衣物，按“天气”穿衣比按“季节”穿衣靠谱。 本报记者 左妍



传达民意
汇聚民情

邻声 即答

秋葵 适合糖尿病人 菠菜 不能有效补铁

王桢:医学博士、国家公共一级营养师，回答营养问题。

@ 焕豫问: 都说秋葵有降血糖的作用，是真的吗？

@ 王桢答: 秋葵中的黏蛋白有抑制糖吸收的作用，所以近年来作为治疗糖尿病的偏方。秋葵中含有丰富的膳食纤维，可以减缓餐后血糖的升高。秋葵热量低，适合糖尿病人食用，但不能依赖它来降糖，还是要坚持正确的治疗。

@ 陷阱问: 一直有意地多吃菠菜，请问菠菜到底能补铁补血吗？

@ 王桢答: 菠菜中的铁含量在蔬菜中较高，每百克达2.7毫克（跟猪瘦肉差不多，其为每百克3毫克）。但植物性食物中的铁主要以非血红素铁的形式存在，其吸收明显受到草酸、植酸、膳食纤维等影响。菠菜中草酸和膳食纤维比较丰富，以致菠菜中铁的吸收率只有1.3%，所以吃菠菜并不能有效补铁。

如果您有相关方面的问题，可进入新民邻声 APP 话题板块的“即答”栏目，向王桢提问。同时您也可浏览更多其他的问答主题并提问。 社区全媒体 盛燕丹

欢迎读者扫描右上角二维码下载新民邻声 APP，进入话题板块对本文进行评论互动，部分优秀点评将刊登于明日本版。

家乐福 Carrefour

扫一扫来参与

3人组团 5折

活动时间: 2017.3.14-3.27

全场购物满50元 参加换购

加8元换购 加10元换购

加10元换购 加10元换购

加10元换购 加10元换购

家乐福上海30家门店(除成山路店外)参加以上活动, 详情请见店内活动信息板。

本活动所有分类折扣不包含促销单品、会员单品及本期和上期海报单品, 大宗团购不参加, 本广告所列商品的价格, 仅适用于广告所列对应的商品, 商品颜色款式以商场实物为准, 广告商品售完即止, 赠品送完即止。

活动日期: 2017年3月14日-3月27日

李锦记 全场 立减5元

康师傅 全场 立减3元

伊利 全场 立减15元

金龙鱼 全场 立减8元

心相印 全场 8折

锦佩 全场 7.5折

三北鲜鸡蛋 15枚 9.80元

字面坊精粗挂面900g 4.20元

维达纯棉三叠面巾纸90抽x3 8.50元

李锦记蒜蓉辣椒酱 200克 17.80元

李锦记厨神蚝油 250克 6.20元

李锦记蒸鱼豉油 110毫升 9.80元

李锦记精选生抽 1750毫升 17.80元

康师傅 康师傅全乳燕麦奶 420毫升 4.20元

康师傅 康师傅包装饮用水 950毫升x12 7.60元

伊利 伊利常温牛奶 250毫升x24 52.80元

伊利 伊利金典有机奶 250毫升x12 76.00元

伊利 伊利安蒂希蒂希蒂希蒂希 200毫升x12 66.00元

伊利 伊利味可滋牛奶 240毫升x12 60.00元

金龙鱼 金龙鱼清香稻米 10T 69.90元

金龙鱼 金龙鱼多用途麦淀粉 5千克 30.90元

金龙鱼 金龙鱼小厨酱油 400毫升 17.90元

金龙鱼 金龙鱼全蛋面粉 5斤 66.60元

金龙鱼 金龙鱼花生油 4升 135.00元

心相印 心相印茶语印 12片 2.90元

心相印 心相印手帕纸 12包 4.90元

心相印 心相印茶语系列 200抽x3包 17.50元

心相印 心相印茶语系列 130抽x9包 19.90元