

“春捂”，捂出了毛囊炎

你的秋衣秋裤脱了吗？

这几天，宁波的气温忽上忽下。有些人早早脱下了秋衣秋裤，有的还穿着毛衣。

“多穿一点，春天要捂一下的！”“春捂秋冻”，这个老底子传统说法有科学依据吗？现在秋衣秋裤该不该脱了呢？近日，记者采访了宁波市中医院皮肤科副主任中医师叶姝，她指出，“春捂”不是简单地多穿，而是讲究方法，否则可能适得其反。



叶姝为患者诊断。受访者供图

1 有一种冷叫“妈妈觉得你冷”

“有一种冷，是妈妈觉得你冷。每次出门我妈妈都觉得我穿得太少，一直唠叨着要‘春捂’。”20岁出头的小徐无奈地对记者说，为了减少和妈妈的“斗争”时间，她每次都是嘴上说得好好地，带上妈妈递来的外套就出门，实际上到了楼下就把外套塞进包里。

“一点都不冷，甚至多走几步还会出汗，为什么还要‘捂’呢？”小徐的困惑，说出了不少年轻人的心声。

这样的“家庭矛盾”在春季并不罕见，但有时候，“多穿点”的好心，却可能办成坏事。

宁波市中医院皮肤科副主任中医师叶姝告诉记者，最近，门诊里来了不少因为过度“春捂”导致皮肤问题的患者。“比较多见的是前胸后背的毛囊炎，跟‘春捂’过度有一定关系。”

“有一个二胎家庭，奶奶带着老大来看诊，怀里抱着个老二。老大十三四岁，本来是来看青春痘的，结果我一看，他前

胸后背也多出了不少痘痘。我又看了下老二，才一岁多，把衣服拉开一看，身上也有疹子。家长一开始以为是湿疹加重了，其实是热疹，毛囊堵塞了。两个孩子的情况都因为穿得太多、太厚而加重了。”

叶医生解释，小孩子本身活动量比较大，衣服穿得过多，再加上活动量大容易出汗，汗液无法及时蒸发，就会导致毛孔堵塞。轻的话得热疹，重的话就会导致毛囊炎。

2 “春捂”到底是什么？

“春捂”是指在乍暖还寒的初春，不要因为天气稍有回暖就急于脱掉棉衣，而是应该适当地“捂”一下，让身体有一个逐渐适应季节转换的过程。

民间常说“春捂秋冻，不生杂病”，叶姝表示，这是有科学依据的，而且从中西医的角度都能给出解释。

从中医角度来看，“春捂”蕴含着深刻的养生智慧。春季的特点是“阳气始生”，适当“春

捂”，正是为了保护这股初生的阳气。春季阳气虽在生长，但本质上还是“阴寒未退”。如果过早减衣导致寒邪侵袭身体，会直接损伤刚刚生发的少阳之气；导致气血运行不畅，诱发头痛、颈肩僵硬、关节不适；还会影响肺的宣发肃降，出现鼻塞、咳嗽、感冒。

从现代医学视角来看，春季人体下丘脑的体温调节中枢需要约2周到4周来适应气温

变化。如果过早脱衣，皮肤血管突然收缩，会降低局部免疫细胞活性，病毒细菌更容易入侵。这与中医“卫气不固则外邪易袭”的思路不谋而合。

叶姝表示，春季气候的特点是乍暖还寒，昼夜温差大，且多风。“春捂”正是用“减衣慢半拍”的方法，给身体一个逐步适应气温波动的缓冲期，让人体的卫气、阳气与外界环境保持平衡。

3 “春捂”就是简单地多穿吗？

当然，“春捂”也不是简单地多穿几件衣服。叶姝医生给出了科学的“春捂”指南。

首先，回答大家最关心的问题：秋衣秋裤该不该脱了？

“可以脱了，但建议带一件外套。”叶姝说，因为白天的气温已经较高，穿着厚实的秋裤很容易出汗。正确的做法是减少内层的厚度，改为在外层增加一件方便穿脱的外套或马甲。这样在早晚温度较低时穿上，中午气温升高或活动发热

时脱掉，灵活应对温差。

那么，如何科学地“春捂”呢？叶姝表示，当昼夜温差超过8℃，或预报有冷空气来袭时，就要及时“捂”上。一般认为，当气温持续稳定在15℃以上时，就可以考虑逐渐减少衣物了。

她特别提醒，“春捂”一定要把握程度，以身体感觉温暖、但不出汗为宜，这是最核心的原则。如果捂得大汗淋漓，内衣湿透，被风一吹，反而会让人

感觉冰冷，更容易受寒感冒。同时，汗液堵塞毛囊，还会引发毛囊炎、热疹等皮肤问题。

此外，“春捂”不是全身都裹成粽子。“要保护好四个重点部位，腹部、背部、下肢（脚部）、颈部。当然，也要根据自己的实际情况灵活调整。每个人的体质不同，穿衣多少不必盲目跟风，以自己的体感舒适、不出汗、不觉得冷为准。”叶姝如是说。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼

孕妈牙疼只能硬抗？

医生：备孕前3个月，一定先做这件事

怀孕本是一件喜事，可不少准妈妈却在孕期被口腔问题折磨得苦不堪言，怀孕刚满11周的徐女士（化姓）就经历了一段格外煎熬的时期。

孕早期遭遇智齿发炎

徐女士的孕早期本就不好过，晨起恶心、食不知味、浑身乏力。一场意外导致的智齿发炎，让她的孕期更加难熬。

起初牙龈处隐隐作痛，但她并未太在意，以为只是妊娠反应带来的睡眠不足导致的牙龈浮肿。

可短短两天内，炎症迅速加重，她的右侧脸颊肿得厉害，从耳根一直蔓延到下颌，整张脸都变了形。疼痛不仅让她无法咀嚼固体食物，连夜里躺下休息时，肿胀的压迫感和阵阵跳痛都让她辗转难眠。

“那几天，我只能靠米汤、牛奶这些流食吊着，稍微浓稠一点的粥都咽不下去。”徐女士说，吃饭成了“受刑”，睡觉成了奢望，短短几天时间，她的体重就掉了好几斤。

在家人的陪同下，徐女士来到宁波大榭开发区医院口腔科就诊。接诊医师傅怡详细检查后表示，徐女士处于孕早期关键阶段，拔牙、麻醉及抗生素使用均存在较高安全风险。为保障孕妇及胎儿安全，只能采取局部保守治疗缓解症状，但无法从根本上根治病灶。得知暂时不能彻底治疗，徐女士十分无奈：“早知道孕期智齿会这么折腾人，备孕的时候就该先来把牙齿处理好。”

激素变化诱发牙病高发

傅怡介绍，类似徐女士这样的情况在临床并不少见。当前许多夫妻备孕时，多将重心放在身体调养、补充叶酸等方面，往往忽略了口腔健康检查。

事实上，女性怀孕后体内雌激素、孕激素水平显著升高，口腔抵抗力下降，原本隐匿无症状的轻微牙病，极易在孕期集中发作，智齿发炎、龋齿疼痛、牙龈出血、牙周炎等问题高发，严重影响孕期生活质量。更为重要的是，孕早期及孕晚期均属于口腔诊疗高风险时段，有创治疗和药物使用受限，容易增加流产、早产风险，不少孕妈只能强忍疼痛。

对此，傅怡建议，备孕女性应在孕前3个月至6个月完成全面口腔检查，重点对反复发炎、龋坏、萌出异常的智齿提前干预，消除孕期急性发作隐患。早期浅龋痛感不明显，孕前及时补牙简便经济，避免孕期发展为剧烈牙髓炎。提前洗牙清除菌斑结石，有牙龈炎、牙周炎的患者则及时开展规范治疗。对于残根残冠，具备保留条件的及时修复，无法修复者尽早拔除。

同时，备孕及孕期均应保持良好口腔卫生习惯，坚持早晚规范刷牙，配合牙线、冲牙器做好牙缝清洁，减少甜食及碳酸饮料摄入，餐后及时漱口。

记者 陆麒雯 通讯员 胡璐瑶