

生活小喇叭

春天到了 你脱袄了吗

虎年的春天悄然到来，看着路边破土而出嫩绿的小草、黄灿灿的迎春花、亭亭玉立的玉兰花、含苞待放的海棠花……这生机盎然的景色，同学们是不是觉得春姑娘已降临，想赶快脱掉身上的棉袄？可还没有等你来及脱，你的爸爸妈妈就会告诉你“春天一定要捂一捂，不要太早脱下棉衣”，这个时候你可能疑惑，真的有必要穿这么多吗？今天小米姐姐就和你一起来看看，春捂秋冻是否真的有必要。

春捂有道理吗

我国民间一直流传着“春捂秋冻，不生杂病”的说法，尤其是初春气温刚刚开始回暖，不要过早地脱掉棉衣，要注意保暖多捂着点。这个说法真的有道理吗？事实上，春捂是根据多种因素综合判断得出的结论，具有一定的科学依据。

气候因素

冬季转入初春，乍暖还寒，早晚温差大，犹如孩儿面，一日三变。民间也有谚语说“惊蛰刮北风，从头另过冬”，意思是初春气温回升后，常会出现气温持续偏低的情况，仿佛忽然回到冬天，这种天气我们称为倒春寒。每逢倒春寒人们都不禁感叹，好不容易熬过了冬天，却差点冻死在春天！因此，初春不适宜脱掉棉衣，人们难以适应倒春寒的袭来。

身体因素

冬季人们穿着厚厚的棉衣，此时身体产热、散热与环境温度处于相对平衡的状态。初春若遇降温仍执意脱掉棉衣，身体无法快速调节产热、散热与气温平衡，会导致体温下降，易引发感冒。

春季患病因素

春季属患病高发期，各种病毒、细菌比较活跃，呼吸系统疾病、流感、过敏等流行病特别容易找上门。因此，初春季节变换期，我们不应该过早地换上单衣，适当地捂一捂对身体是有好处的，可降低患各种春季流行病的概率。

我们该如何正确春捂呢

很多同学不清楚如何正确春捂，只是知道要多穿一段时间的棉衣，那春捂到底怎么捂呢？

衣服要递减

元代著名养生家邱处机曾在其著作《摄生消息论》中提出“天气寒暖不一，不可顿去棉衣。时备夹衣，遇暖易之，一重减一重，不可暴去”。阐明了春捂的关键。初春人体正处于“冬眠”初醒之际，因此，这期间不能急于脱掉冬衣，而应根据人的身体情况不同，因人而异逐渐地减少衣物。

春捂要有度

“春捂”并非把全身上下都捂得严严实实，而是要遵循重点部位重点保护，上薄下厚的原则。确保“四暖”：第一，头部暖。头部汇集了人体众多经脉，洗完头应及时擦干头发，平时可佩戴帽子，避免春风直吹头部；第二，腿部脚部暖。人体下半部血液循环比上半部血液循环差，易受冷，所以春季裤子鞋子穿厚些，不要过早露脚踝；第三，背部暖。背部保暖可降低感冒几率，因此，建议室内停止供暖后备件外套披在身上；第四，腹部暖。肚子受凉易引发肠胃疾病，因此，初春不要穿露脐短装，要保护好肚子。

春捂要捂到啥时候

在北方，真正意义上的春天从三月中旬开始到五月底，可能有的同学会问：“春捂一定要严格捂满整个春季吗？”

实际上，春捂的时间是有规律可循的，根据气温的高低适当增减衣服，如果到了春末还是捂得很严实，那么这样的春捂可能就会让人“上火”了。春季昼夜温差在 8°C 以上的时候，我们还需要再捂一捂，气温超过 15°C 就不需要捂了。

15°C 是春季的临界温度，当平均温度低于 15°C ，要穿厚衣；当平均温度达到 15°C ，还要坚持再捂一捂，尤其是小孩、高龄老人或体弱多病者；当平均温度超过 15°C 且连续三天气温都比较稳定时，就可以换上稍微薄一点的外套了。此外，许多疾病的发病高峰与冷空气和持续降温密切相关，因此，春季我们要特别留意天气预报，在冷空气到来前的24—48小时要穿上厚衣服，防止骤然降温身体难以适应。

一年之际在于春，春天空气清新、春暖花开，应是我们健康生活的开端，最有利于吐故纳新。从这个春天开始，我们接受春捂、做好春捂，避免生病，让这一年有个元气满满的开端吧！

（文章来源蝌蚪五线谱）

百科小补丁

橡皮的秘密

橡皮，是生活中常见的文具，可你知道它为什么能擦掉铅笔笔痕吗？实际上，我们写字的时候，笔芯在纸上摩擦，细小的石墨粉末就会从笔芯进入纸上这些肉眼难以察觉的纤维缝隙中，在纸上留下灰黑色的印迹，而橡皮都有一定的伸缩性，当橡皮在纸上摩擦时，橡皮便可以深入纸上的纤维缝隙，并将其中的石墨粉末清除出来，这时纸面自然就恢复了原来的洁净。

橡皮是用什么做出来的呢？

早期的橡皮制作有三个步骤：

首先，石油加工厂将粉末或液体状的合成橡胶运到橡皮制造厂。如果要使用天然橡胶，送来的就是结实的大块头橡胶，工人必须将它粉碎、溶解。

其次，将橡胶与研磨过的浮石粉、氧化铁、植物油、硫和其他物质混合起来。

最后，加热混合物，使硫与橡胶混合，这可以增加橡胶的强度，让它更耐用。这就是橡皮最初的制作过程。

橡皮还有别的用途吗？

橡皮不仅可以用来擦除笔痕，还有其他的用途。比如维修仪器，解决带有电路板插件仪器设备的接触不良故障。橡皮能够擦拭电路板接口金属，接口铜箔污渍及氧化膜，也可以对电路板插口作预防性擦拭，而且橡皮擦拭对电路板不会造成任何损伤。

（本文来源新华网科普）