

養生之穿戴服飾篇—帽子

醫學研究發現，在環境氣溫為 15℃時，從頭部散失的熱量占人體總熱量的 30%，4℃時散總熱量的 60%。如果頭部受寒，會造成腦血管收縮，輕則頭昏、頭痛、頭髮非自然脫落，重則還可能誘發一系列疾病。

因此，在寒冷的冬天，用帽子給頭部防寒很有必要，特別是現在污染越來越嚴重，冬天風沙大，塵土多，戴帽子防塵防汙染可以有效的阻擋灰塵和微生物的侵襲，而且就算是在冬天陽光中紫外線的透過度也並不低，戴帽子還可以避免紫外線的傷害。搭配一頂跟服裝相適宜的帽子，既實用又時尚，何樂而不為呢？

帽子的選擇

一、戴皮帽有一定地域性和嚴格的季節性

(1)皮帽，只有在特別寒冷的時候才能戴，不然會遏制頭部陽氣的宣洩，非常容易造成頭暈。

(2)而入春以後，漸漸回暖，溫度有所提升，也不適合戴皮帽，否則捂的太嚴太厚也容易引起頭部甚至身體不適。

二、春夏秋可戴空頂帽

空頂帽又叫"太陽帽"很適合春夏秋佩戴，帽子無頂，便於通達陽氣。空頂帽又分為寬簷空頂帽和短簷空頂帽。

寬簷空頂帽材質一般由塑膠組成，可以防紫外線，遮陽，具有太陽帽和太陽眼鏡兩者的功能，很適合戶外運動。

而短簷空頂帽材質一般同棒球帽類似，此類空頂帽整體簡單設計，細節醒目創意，內側還有專門吸汗的毛巾質地，大方隨意，活力四射。

三、風兜

人的身體有兩個穴位:風門穴和肺俞穴。風門穴在第 2 胸椎棘突下，旁開 1.5 寸；肺俞穴在第 3 胸椎棘突下，旁開 1.5 寸。這是兩個最容易受風的穴位，如果受風，會導致鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、咳嗽等症狀。

經常在空調環境中工作生活的人，也容易出現頸肩疼痛、背部不適的症狀，這實際就是風門、肺俞受了風所致。

風兜則可以遮住這兩個穴位，也算是帽子的一種延伸，都是為我們的身體禦寒，現在的披肩或者是圍巾都有這樣的作用。

老年人戴帽的注意事項

(1)材質一定要柔軟、保溫，但透氣性要好，內襯最好使用天然織物。

(2)薄厚適中，不宜太厚重，否則適得其反會使體內的火氣不易散發，導致老年人血壓升高、口乾舌燥等。也更容易感冒生病。

(3)要愛乾淨，經常刷洗。