夏季晨跑 开启美好的一天

一位朋友说，她特别喜欢夏季晨跑，看着太阳慢慢升起，天空湛蓝，朵朵白云飘过，内心就充满了希望和快乐。像这位朋友一样，很多跑友夏天喜欢在早晨跑步，一方面躲过了强烈的阳光，一方面又锻炼了身体，还调节了心情和精神状态，以更加昂扬的姿态开启美好的一天。

夏季晨跑 好处多多

早起锻炼精神百倍 一大早进行晨间活动首先有助于让脑神经活络起来，少年儿童可刺激分泌更多的生长激素配合骨骼发育；其次，早睡早起更利于皮质醇对糖原的代谢，促进脂肪分解。运动初期会有些疲倦感，这是身体在适应的过程，坚持下去就会发现不仅带来身体上的改变，更带来了精神方面的提升。

不易被其他事情打扰 早晨跑步，所有逃避运动的典型借口如没有时间、工作后太累、朋友聚会、应酬都可以“靠边站”了。

改掉睡懒觉的坏习惯 晨跑可帮你改掉睡懒觉的坏习惯，让一天内的时间更充裕；通过晨跑来调节一天的饮食、作息时间，让生活越来越规律，身体越来越健康。

消耗更多脂肪 早上跑步前，人体内储存的肌糖原要维持人体基本功能，已经有一定程度上的消耗，这时进行一定时间的慢跑或者其他有氧训练，可以在肌糖原消耗后调动更多脂肪给身体供能，持续燃烧卡路里，加快新陈代谢，从而有效达到减脂效果。

舒压解郁 一日之计在于晨，晨跑除了有助于降低血压及提高人体的心肺功能，还可以清空思绪，舒缓工作压力，使身心平和、安静。试想在阳光刚刚洒下的清晨，沐浴着晨曦，带着耳机轻松慢跑在步道上，远离抑郁、喧嚣，让心灵彻底地放松。

夏季晨跑注意事项

不宜在阳光强烈时跑步 当晨跑遇到强烈阳光时，最好选择在阴凉处跑步，因为夏季阳光的紫外线较强，会导致皮肤不同程度灼伤；若遇到室外温度高于30℃的特殊情况时，最好不要出去跑步，否则为了散热，人体会排出大量水分调节温度，加速身体的脱水速度，还会导致心率升高过快、钠和镁的流失及运动后肌肉疼痛、抽筋。

一定要注重装备 夏日晨跑需要准备一套排汗、快干的运动装，避免出汗后衣服贴在身上造成不适感，同时还需要一双透气散热的运动跑鞋。晨光虽然不太强，但长期累积也会给皮肤造成损害，为了保护皮肤，尽量提前涂抹防晒霜，酌情选用帽子、太阳镜、护袖护腿等防晒用品。

不宜空腹晨跑 空腹进行跑步时，人体内的能量主要来自脂肪分解，这时人体血液中游离脂肪酸浓度显著增高。这些游离脂肪酸是心肌活动的能量来源，而蓄积过多又易降低心肌活动能力，可能导致心律失常甚至休克。因此在晨跑前最好先吃少量含碳水化合物的食物，增加水分及基础供能，如一碗清淡的燕麦粥搭配一颗白煮鸡蛋。

晨跑前做热身运动 晨跑前做一些简单的热身运动如压压腿、下蹲，可给尚未苏醒的肌肉一个简单的刺激信号，让心脏和肌肉更快地进入运动状态，避免受伤风险。锻炼前不做热身运动，易引起肌肉、韧带拉伤或关节扭伤。需提醒的是，晨跑的运动幅度不宜过大，慢跑加快步走是最好的锻炼方式。

晨跑前后适量饮水 晨跑前后适量饮水，通过肠胃吸收，增加血容量，可以减少在运动中发病的机会。夏天晨跑后出汗多，很多人都喜欢大口喝水或是喝饮料来解渴，这是不对的。刚跑完就大量喝水，容易给血液循环系统、消化系统特别是心脏增加负担，同时还会导致汗液分泌增多，体内的盐分进一步流失。

晨跑后不宜马上冲凉 天气炎热，运动后体内产热骤增，体温升高，皮肤毛细血管处于扩张状态。如果刚停止跑步就冲凉水澡，会导致体表开放的毛孔关闭，造成机体脏器功能紊乱，还会引起肌肉风湿病。

晨跑后饮食注意 晨跑后不要吃甜食或糖水，吃甜食容易消耗体内的维生素 B_1，会感到疲倦、食欲不振，影响体力恢复。跑步后最好多吃含维生素 B_1 的食物，如新鲜蔬菜、动物肝脏、蛋类等。

健身教练 俞晨龙

眼袋太大 影响视力

对老年朋友来说，眼袋不仅使人显得衰老、疲惫，太大时还会影响视力。这是因为眼袋会加速眼部皱纹形成，使黑眼圈范围扩大，形成松弛性下睑等并发症，久而久之产生视力下降、角膜炎等症。

眼袋形成主要有两个因素，一是衰老退变引起，主要表现为下睑皮肤及眼轮匝肌弹性减弱，眶隔退变松弛，眶脂肪移位、脱垂等病理改变，导致下睑组织不同程度臃肿、膨隆或下垂，形成如袋状的异常形态；二是遗传，有些年轻人可能存在眼袋，多为这个原因。

预防眼袋，首先要注意用眼卫生，避免强光刺激，不要长时间看电视、手机等，少熬夜，保证充足睡眠。睡前可以用黄瓜片、土豆片在眼部周围敷一敷，10分钟左右即可，长期坚持，对眼袋有一定的改善效果。饮食要清淡，避免情绪刺激，加强运动，睡前一小时避免大量饮水。另外，如果老年人眼袋过重，并经常出现眼累、眼晕、眼花等情况，要引起重视，尽早到医院检查，必要时进行眼袋切除手术。

胡佑志

使用护肤品 遵守四大原则

护肤是每个女性一生的课题，它分为基础护肤和加强护理，前者包括清洁（洁面和卸妆）、保湿、防晒，后者包括美白和抗皱等。需提醒的是，使用护肤品要遵守以下四大原则，才能达到好的养颜护肤效果。

正确洁面和卸妆 日晒、灰尘、皮肤代谢产物及化妆品，都会在皮肤表面形成污垢，因此清洁是必不可少的程序。特别是当使用卸妆油、卸妆霜等含油脂多的产品时，会在面部残留较多油脂，需要多次洁面。对于敏感肌肤人士，应使用安全的药妆产品来洁面。

注重保湿和防晒 无论用何种护肤产品，都需要遵循一定的使用顺序。一般来说，可按照先涂化妆水、精华、乳液、面霜的顺序，后涂相关防晒产品。如果使用了带有防晒功效的粉底和粉饼，也可不单独使用防晒护肤品。

适当美白和抗皱 这是皮肤基础护理之上的加强护理，针对有美白和抗皱需求的人群。美白产品通常偏酸性，使用后易导致皮肤干燥，最好搭配保湿产品使用。

特殊时期做减法 很多女性生理期前一周或换季时，皮肤状态比平时差。在这些特殊时期，建议护肤时做减法，仅使用基础护肤品，且尽量使用安全不过敏的药妆，减少对皮肤的刺激。

郑玉平

止汗露使用不当 易引发皮肤等疾患

烈日当空，稍微一动就大汗淋漓，于是香体止汗露成了很多女性的随身必备物。与此同时，因使用香体止汗露引起皮肤等疾病的人也不少，不要忽视这些美丽产品背后所隐藏的健康隐患。

过敏 香体止汗露中常用的乙醇、甲醛、鞣酸、香精和添加剂，都可能因人体体质的敏感性不同而诱发不同系统、不同程度的过敏性疾病，如鼻炎、皮肤红斑等。

炎症 过多使用止汗露，人为抑制出汗，会使汗腺导管堵塞，代谢废物不能正常排出，而出现汗斑、皮肤红肿、瘙痒等症状，严重的还会引发毛囊炎。

感染 有人错误地认为止汗露能使伤口变得干爽而加速愈合，殊不知，止汗液里的化学成分可能通过皮肤伤口被人体吸收，从而引起继发感染或加重病情。

中毒 甲醛用于香体止汗产品主要是作为防腐剂，而有一部分人对这种化学成分的免疫力较差，止汗产品又是直接作用于人体的皮肤，所以引起中毒的现象时有发生。人体中毒后主要引发以眼、呼吸系统和中枢神经系统损害为主的全身性疾病，伴有流泪、眼剧痛、喉痒、咳嗽、呼吸困难、窒息及全身软弱无力、多汗和头痛等症状。

休克 在气温很高或运动时，全身大面积涂抹或喷洒止汗产品，强行止汗，势必引起体温过高，严重时可能出现热休克症状。

钱琦