

# 冬日肉搭到底穿不穿秋裤?

听妈妈和专家的话吧



有一种思念，叫望穿秋水；有一种寒冷，叫忘穿秋裤。秋裤是母爱的象征，每一个年轻人每年都要经历一次“你妈喊你穿秋裤”的情景。当你读到这里的时候，大寒节气马上到达，当寒冷来袭，衣柜里又土又加绒加厚的秋裤，你安排上了吗？

## 要温度不要风度 我有秋裤我最酷

据说秋裤诞生于英国，最早脱胎于一种特制的连体睡衣，后发展为分体式的秋衣和秋裤。由于面料舒适又保暖，秋裤的作用发生改变，从外穿变成了内穿。

由于是贴身衣物，秋（衣）裤在制作上更偏重柔韧性而不是美观性。如此一来，经过长时间穿洗之后，无论是什么材质的秋裤都会变形走样，穿在身上也越来越难看。难以穿出“美感”的秋裤，自然一开始就遭到许多年轻人的拒绝，但之后迫于寒冷天气，不少年轻人还是选择“酷酷”地重投秋裤温暖的“怀抱”。

说到底，穿秋裤是为了保暖，尤其是保护作为人体重要的负重关节——膝关节，它最怕冷。需要提醒的是，在不穿秋裤的低温环境中，只需短短几分钟，寒气就会侵袭未受保护的膝关节，造成身体损伤。

## 关节炎和“老寒腿” 一条秋裤来保驾

在人体各部位中，小腿和脚离心脏相对较远，不仅血液流经的路程长，还汇集了全身的经脉，所以“脚冷，则冷全身”。如果在寒冷的季节里不注意腿部保暖，经年累月，就会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛等。尤其是中年朋友们，本来自身产热能力就比不上年轻人，如果再不及时穿上秋裤，导致下肢回流血液温度降低，还会影响腿脚甚至全身的生理状态，其中最明显的就是关节炎和“老寒腿”。

关节炎指一处或多处关节出现炎症，其主要与自身免疫反应、感染、代谢紊乱、创伤、退行性病变等因素有关。主要症状为关节痛、肿胀、僵硬，通常随着年龄会不断加重。最常见的关节炎类型是骨

关节炎和类风湿性关节炎。就像齿轮要加上润滑油，关节中也有“关节滑液”。关节滑液是关节滑膜分泌的一种滑液，起到关节润滑和给软骨提供营养等作用，但是其中也含有“炎症因子”的成分，可能引起细胞的炎症反应。在冬季，低温可刺激和诱发或加重原有有关节炎的发作，可能导致关节滑液出现更多的促炎因子，进而加重关节疼痛。

至于“老寒腿”，是一种久治不愈的膝盖酸软麻胀的统称，包括临床上常见的膝关节炎、骨质增生、滑膜炎等多种病症。“老寒腿”的病因是关节软骨老化与磨损，但是低温会造成膝关节周围肌肉收缩力量的下降、周围韧带的弹性下降、对关节运动时的保护作用 and 稳定作用下降，所以寒冷季节还是应该注意腿部尤其是膝盖的保暖，请千万不要拒绝秋裤的温暖。

## 拒绝秋裤会变胖 你怕了吗

虽然秋裤是冬天必备，但很多人也有“死都不穿秋裤的倔强”，到底穿不穿秋裤每年在网上也是争议不断，更有年轻女性们因为害怕穿秋裤显胖宁愿受冻也不穿。

寒冬不穿秋裤，除了上面说的一系列腿部病变，还可能会变胖。因为人的适应能力非常强，当气温过于寒冷时，腿部为了自我御寒，就拼命将脂肪堆积起来，皮肤逐渐变厚，汗毛会变长、变粗。从中医理论来讲，寒冷伤了人的阳气，阳气虚了之后，代谢能力就下降了。为了御寒堆积起来的脂肪不能及时代谢出去，就会存留下来，也有了“十个胖子九个虚”的说法。

## 到底该什么时候穿秋裤？

不必太拘泥于天气预报，尽量从个人感觉出发，感觉到

冷了及时穿上，且有一点很重要，材质必须是纯棉的。若觉得双腿冰凉，从户外回来后迟迟恢复不到正常温度也应该穿；经期女性、孕期女性、老年人和关节炎患者、经常久坐或末梢循环不好的人，应在降温后立马穿上秋裤、厚袜，睡前用热水泡脚15分钟。

## 如何和膝关节好好相处？

平常在生活中我们无法避免地使用膝关节，而错误的使用方法可能会对它带来更大的损害和消耗。要和膝关节好好相处，合理用膝盖，远离膝关节疾病。

**控制体重** 步行时，膝盖承受的力量是体重的3~6倍。如果体重超重，换算到膝盖上，承受的压力也会大大增加。

**合理锻炼** 运动前热身10分钟，每天进行30分钟中等强度的体育锻炼，每周不少于5天。最好的锻炼方式是骑车、游泳、静蹲等。

**合理补钙** 中年朋友们尤其是40岁以上的女性需合理补钙。当骨质疏松时，关节很容易跟着患病，这就如同房子的地基不牢，墙就容易倒。

**“省着用”膝盖** 平时生活中要避免负重太多。肌肉疲劳时一定要休息，因为肌肉力量薄弱时，关节受到的冲击伤害成倍增加。

**重视疼痛症状** 当关节有酸痛不适时，表明它开始出问题了，可能是运动过多，也可能是缺乏运动导致的。千万记住，疼痛就是必须停止运动的信号。

**膝关节强化训练** 针对已患有膝关节疾病的患者，目前一般采取保守治疗：包括正规康复训练、物理因子治疗、关节腔封闭注射、玻璃酸钠药物注射等。平时要加强股四头肌力量训练和维持关节活动度训练，增强膝关节的稳定性。

杭州市中医院骨伤科  
主任医师 潘浩

## 正确洗发护发

**将洗发水揉出泡沫** 很多人习惯将洗发水直接放在头发上，这样对头发的伤害是非常大的。正确方式是先将洗发水放在手中，揉出泡沫，然后再轻轻地揉搓头发。

**将头发彻底清洗干净** 洗头发时一定要将头发彻底清洗干净，尤其是洗干净护发素。如果护发素没有清洗干净，容易堵塞毛囊，严重的造成毛囊炎，进而引起头发的各种问题。

**不可用指甲挠头皮** 洗头发时，应该用指腹轻轻地揉搓头皮，这样不仅能够清洗头发，还能够按摩头皮，促进血液循环。切记不可用指甲挠头皮，否则会损伤头皮、刺激头发，易造成头发脱落。

钱琦

## 动动嘴唇 减少面部皱纹

人的衰老从内部器官开始，但在脸上的体现却是最明显的，如皱纹、皮肤松弛、脸上灰暗等。尝试一下嘴唇锻炼，可以减少面部皱纹，并且保持面色红润。

**闭唇鼓腮** 鼓起左腮，用力吹气，使气流通过左嘴角呼出，再鼓起右腮，用力吹气，使气流通过右嘴角呼出，反复多次。闭紧嘴唇，两腮用力鼓起，用食指按住嘴角，然后收回，反复多次。这些动作均可防止腮部肌肉萎缩塌陷。

**擦搓嘴唇** 嘴唇闭好，用一只手的两个手指在嘴唇外轻轻地擦或者搓，一直到搓擦的地方变红又感觉发热之后停止动作。这个方法能够有效维持嘴部形态，还能改善口腔的血液循环。

**开闭嘴唇** 将嘴巴最大限度地张开，发啊声或呵气，然后再闭合，有节奏地一张一合，每次连续做100下，或持续2~3分钟。对维护肤色红润有光泽、皮肤有弹性有很大的帮助。

除上述动作外，还可借助双手外力，用双手食指拇指同时提拉双侧嘴角，用以预防嘴角下垂。

主治医师 胡佑志

## 呼啦圈 摇出轻松与惬意

摇呼啦圈作为一种方便的在家运动，让人轻松愉悦、身轻如燕。

我在网上下单买来减肥呼啦圈，看了正确摇呼啦圈的视频，每天闲暇都坚持摇一摇。刚开始老掉圈，有时圈打在脚踝上挺疼的，经过多次练习，我越摇越多，从几十个到几百个。圈儿在身上舞动，身体也跟着摇动，呼啦圈与腰身合拍契合，一样的节奏，一样的旋转弧线，有一种律动的美感。当摇完圈透出透一身汗水再洗个热水澡后，身体非常舒服。

转呼啦圈除了可以燃烧脂肪、减肥瘦身，还是一种简单方便的全身性有氧运动，不仅可以帮助锻炼腰部，对臀部、颈部、腿部、膝盖、手部、臂部等都可以起到锻炼作用，还可以帮助肠道蠕动，促进消化和排便，排除身上的废气，使人感到轻松与惬意。

盛丽秀