

《情书》女主疑因热休克浴缸溺水去世 冬天洗澡,要留意这些事项

冬季气温寒冷,人们喜欢用热水澡来驱散寒意,但这一看似平常的习惯却潜藏着危险。据媒体报道,电影《情书》的女主角、54岁的日本女演员中山美穗在东京家中的浴室身亡,死因可能是由于进入浴室时温差变化过大引发热休克后溺水。那么,什么是热休克?在日常生活中,我们又该如何预防类似意外的发生?

什么是热休克

热休克是指人体在高温环境下所发生的一种危急病症,主要以体温升高为主,患者会出现面色苍白、心跳加快、呼吸急促等症状,严重时还会导致肌肉痉挛、抽搐等。尤其是在冬季,当人从寒冷环境进入高温环境,比如刚进入加热的浴室或长时间浸泡在热水中时,心脑血管系统容易受到强烈刺激,血压突然波动可能导致晕厥、心脏骤停甚至更严重的后果。这种风险对中老年人和心脑血管疾病患者尤为突出。

预防热休克,洗澡注意这些细节

首先,在洗澡前可以先做好室内的保暖工作,特别是在寒冷的冬季。可以提前打开空调,提升室内的温度,避免室内与浴室温差过大。

水温的选择也非常重要,洗澡时,水温应控制在37℃~40℃之间,过烫的水不仅容易损伤皮肤,还会加重血管扩张,对心脏造成过大的负担。在开始冲洗时,不要直接用热水冲头或胸部,可以先用温水冲洗四肢,从而让身体

逐渐适应水温。此外,洗澡的时间也需要注意,尽量将沐浴时间控制在15~20分钟之内,避免长时间待在密闭的高温浴室中或浸泡在热水中导致疲劳或缺氧。

中老年人是热休克的高危人群,特别是那些患有高血压、心脏病或其他心脑血管疾病的人。对于这类人群,洗澡时建议家人陪同,以便在紧急情况下可以提供帮助。洗澡时应注意如出现头晕、胸闷、乏力、心跳加快等症状,要及时脱离高温环境。对于儿童和孕妇,也需要特别注意水温和洗澡环境的安全,避免意外滑倒或因水温过高而导致身体不适。

洗澡结束后,同样需要关注保暖措施。擦干身体后应立即穿上衣物,尤其是注意脚部的保暖,以防受寒。洗澡后尽量不要立刻进入寒冷的室外环境,最好在室内适应一段时间再出门,避免因温差变化引发的不适。

以下情况不宜洗澡

过度疲劳时 当身体极度疲劳时,血液大多集中在四肢和皮肤,供给大脑和内脏的血流减少。此时洗澡容易导致脑供血不足,引起头

晕甚至晕厥,特别是在高温环境中。

餐后或空腹状态 饭后立即洗澡会让大量血液涌向体表,影响胃部供血,从而导致消化不良。相反,空腹时洗澡可能因低血糖而头晕或昏厥,尤其是对于血糖调节能力较弱的人群。

饮酒后 酒精扩张血管,加上热水进一步扩张血管,可能导致血压骤降,引发心脑血管意外甚至心脏骤停。此外,饮酒后洗澡,也容易因注意力下降而发生意外。

发烧时 发烧期间洗澡,尤其是用热水澡,可能导致体温进一步升高,增加心脏负担。即使是温水浴,也可能因体力不支而增加意外风险。

血压异常时 无论是高血压还是低血压,洗澡时的血管反应可能加重血压波动。如果在洗澡前感觉头晕、胸闷或乏力,应推迟洗澡时间。

此外,在日常生活中增强体质、提高心脑血管的适应能力同样重要。可以通过适当的运动来提升身体对温差的耐受力,并保持良好的作息习惯。

湘潭市第一人民医院急诊科
副主任医师 刘莎
通讯员 段佳艺

力量训练 什么时候开始都不晚

如今,越来越多的人开始参与力量训练。《英国运动医学杂志》于2022年发表的一项研究显示,每周仅进行30至60分钟的力量训练就能显著降低因各种原因导致的过早死亡风险。同时,2018年发表在《JAMA Psychiatry》上的一篇荟萃分析指出,力量训练有助于缓解抑郁症状。

无论选择在健身房还是在家中进行力量训练,都需要合适的设备和空间。在任何训练中,确保有足够的空间进行基本力量动作非常关键。如果你有空间完成几次弓步且不感到局促,就可以开始了。

在家进行训练时,建议准备一套哑铃,重量分别为5磅、10磅和15磅,供初学者使用。除此之外,阻力带和壶铃也是不错的选择,尤其是可调节哑铃组,可以节省空间。

初学者不妨从自重、壶铃或哑铃开始训练。注意不要动作太快或者加大负重。选择一个能完成一组后感到轻微挑战的重量。

对于初学者来说,每周建议进行2次20至30分钟的力量训练。每次选择三到五个练习,目标是完成三到五组,每组重复8到10次。初学者可以从一些基础动作开始,例如深蹲、弓步和哑铃推举。这些动作是力量训练的核心,能有效增强力量。

为了逐步提高力量和重量,需要逐步增加负重,但不要急于求成。举起超过身体能力范围的体重可能会导致疼痛和损伤。建议可以通过感知用力程度来判断是否需要增加体重。在完成某项练习的三组之后,按照1至10的量表评估用力程度。如果评估结果在7至8之间,意味着训练带来了挑战并保持了正确的形式,你使用的重量是合适的。

力量训练的关键在于坚持不懈。经过八周的稳定训练后,可以将每周训练天数增加到三天,并通过增加新的训练动作来增加训练的多样性。通过循序渐进的方法,逐渐变得更健康、更有力量。

姚晓柏 编译自美国MSN网站

冬日护肤这样做 皮肤更水润

大雪时节,寒冷和干燥的环境对皮肤提出了更多挑战。此时,科学调整护肤步骤非常重要。以下三招,助你轻松应对冬日护肤难题。

适当清洁 天气转冷,大家会明显感到皮肤、黏膜干燥不适,甚至出现干痒。此时,夏季使用的祛油能力较强的洁面产品就该停止使用了,要选择弱酸性或中

性的温和型洁面产品。使用后,面部可形成一层锁水膜,在清洁的同时实现保湿。

注重保湿 除了选择保湿性能强的洁面产品外,润肤剂的选择也十分重要。建议换为保湿效果较好的霜剂。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品,成分配比与人体自然分泌的脂质成分越

接近越好。

别忘防晒 进入冬季,防晒依旧必不可少。紫外线对皮肤的伤害全年存在。因此,建议使用SPF30以上的温和防晒产品。此外,出门可以通过穿戴帽子、围巾等物理防晒方式,帮助减少阳光直射皮肤的面积。

湖南中医药大学第二附属医院
皮肤科主任 汪海珍

欢迎订阅2025年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26
全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185



扫码立即订阅
《大众卫生报》

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448