

晨跑护心、夜跑自由?

这两个时间点运动,心血管容易“亮红灯”



冬季这样护肤,告别“蛇皮肌”

进入冬天,许多人都会面临同一个烦恼:皮肤紧绷、干燥、甚至脱皮掉白屑。这并非简单的“缺水”,而是皮肤屏障在寒冷干燥环境下发出的求救信号。想要在寒冬里依然拥有水润健康的肌肤,正确的清洁和补水方式是关键。

守住“天然锁水层”

皮肤表面的皮脂膜是天然的“锁水层”。过热的水和强碱性的清洁产品会严重破坏这层屏障。因此,冬季洗澡、洗脸时应遵循“温、快、柔”的原则,水温调至与体温接近为宜,淋浴和盆浴时长控制在15分钟以内;选择中性或弱酸性沐浴露;洗完后用柔软的毛巾轻轻“蘸干”身体,而非用力“擦干”。

穿上“肌肤保湿衣”

清洁之后,保湿是关键。皮肤在还微微湿润的状态下涂抹保湿产品,效果最佳。这能利用水分将保湿剂“压”进角质层。油性皮肤可以选择保湿力较好的乳液,干性、中性、敏感性皮肤可以选择稍厚重的面霜。日常可随身携带一瓶含有舒缓成分的保湿喷雾。

做好保暖+防晒

冬天不止要注意身体的保暖,脸部皮肤的保暖也要注意,因为皮肤暴露在寒风下,不仅会加速水分流失,让皮肤变得干瘪粗糙,还容易造成冻伤,因此,外出时佩戴口罩、围巾,不仅能防寒,更是对脸部皮肤的有效物理保护。另外冬季的紫外线依然强烈,它会穿透云层,损伤皮肤胶原蛋白,导致皮肤干燥、老化。因此,冬季防晒依然不容忽视,出门前要时涂抹防晒霜。

外护+内调是关键

外部环境的干燥是导致皮肤失水的重要原因。在暖气或空调房内,使用加湿器是提升空气湿度的有效方法,将湿度维持在40%-60%最为理想。同时保证每天充足的饮水是维持皮肤水润的基础。此外,饮食上可以适当增加富含健康脂肪的食物,如坚果、牛油果、三文鱼等,它们有助于维持皮脂膜的健康。

浙江义乌市江东街道社区卫生服务中心副主任医师 张国强

不少人认为“晨跑护心、夜跑自由”,可事实真的如此吗?长沙市中医医院(长沙市第八医院)天心院区近期就接诊了一位因错误运动时间引发不适的患者。45岁的王女士有冠心病史,却坚持每天清晨5点半空腹晨跑,近日频繁出现胸痛、冒冷汗症状,检查显示为短暂性心肌缺血。经内科诊疗后,她的病情才得以稳定。

其实,运动是否健康,关键不在“晨”或“夜”,而在是否避开了暗藏风险的时段。若运动时间选择不当,很容易引发健康问题,尤其是清晨6点-8点和晚上10点后这两个时段,对有心血管基础疾病的人群来说,运动风险更高。

两个时段暗藏危机,运动需警惕

不少人被“晨跑更健康”“夜跑自由”的想法误导,忽略了两个高危运动时段,反而给身体埋下隐患,像王女士这样因清晨不当运动诱发不适的案例并不少见。

第一个容易“踩坑”的时间点是清晨6点-8点。这个时段人体处于“应激状态”:血压从夜间的低谷快速上升,血小板活性也明显增强,血管还没从“休眠”中完全苏醒,弹性较差。对有心血管基础疾病的患者来说,清晨剧烈运动就像“在不稳定的地基上盖房子”,很容易引发血压骤升、心绞痛,甚至增加脑出血的风险。

另一个高危时间点是晚上10点后。深夜运动时,身体会分泌肾上腺素,让心率保持在较高水平,既影响睡眠质量,又会加重心脏负担;而且夜间身体对血糖的调节能力下降,若运动后没及时补充能量,很容易出现低血糖。对合并心血管疾病的患者来说,这种双重刺激很可能

能诱发急症,需连夜前往医院急诊。

选对运动时间,防范“健康隐患”

其实对有基础疾病的患者来说,运动时间不用“赶早”或“赶晚”,选对时段更重要:

上午9点-11点:此时身体机能恢复,空气也相对清新,适合散步、太极等温和运动,既能活动身体,又不会给心血管造成过大负担;

下午4点-6点:这个时段人体肌肉力量最强,运动效果好,且运动后有充足时间恢复,不会影响后续休息,适合快走、慢跑、骑行等中等强度运动。

最重要的是,运动前,有基础疾病的人群一定要先咨询医生,根据自身病情制定个性化运动方案,包括运动时间、运动强度和运动时长。切勿盲目跟风运动,避免让锻炼变成看病的“导火索”,真正让运动成为守护健康的助力而非隐患。

长沙市中医医院天心院区综合内科主任医师 陈美丽 (陈乐 李娇 整理)

老年人冬季锻炼有讲究

冬季,阳气内收,正是“冬藏”的好时机。但“冬藏”并非“冬眠”,科学的锻炼不仅能舒筋活络,还能预防冬季高发的心脑血管疾病。老年人锻炼应注意以下几点。

精选项目

散步与健步走 速度以感觉呼吸加快、身体微汗为宜。选择平坦场地进行,每日30分钟~60分钟。

太极拳与八段锦 能有效改善平衡能力,增强腿部力量,调节神经系统。

健身操与广场舞 选择节奏舒缓的类型,有音乐陪伴,既活动全身,又愉悦心情。

靠墙静蹲 背靠墙壁,双脚与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面平行,保持30秒~1分钟。

小哑铃与弹力带 选择小哑铃或弹力带,进行弯举、侧平举等。

瑜伽与拉伸 以舒缓的动作为主,重点拉伸肩颈、腰背和腿部后侧。

注意事项

充分热身 锻炼前应热身15分钟以上,至身体微微发热、关节灵活为止。可做颈部缓慢旋转、肩部前后绕环、腰部左右侧弯等动作。

择时而行 避开清晨(6时至8时),选择9时至11时、15时至17时进行锻炼。遇雾霾、大风、雨雪等天气,应转至室内。

穿着得当 分层穿着,方便穿脱,注意头颈部保暖。内层选择透气、吸湿排汗的衣物,中层穿着抓绒衣、薄羊毛衫等保暖衣物,外层穿轻便的防风外套。选择鞋底防滑、支撑性好的运动鞋,以防摔倒。

量力而行 以“运动微汗,过后轻松,次日不累”为宜。运动前后和过程中少量、多次饮水。循序渐进,勿突然加量。若运动中出现胸闷、心悸、身体疼痛等不适,应立即停止并休息,必要时就医。结束前慢走5分钟~10分钟,做舒缓拉伸。运动后尽快擦干汗,换上保暖衣物,避免受凉。

河南周口市老年协会 朱广凯

买羽绒服别只看蓬松度,很多人忽略了这个关键指标

买羽绒服时,很多人最关注蓬松度,却忽略了一个影响使用体验的关键因素——颜色。最近,一位洗衣店店主的提醒登上热搜,他建议大家尽量避开军绿色、酒红色、咖啡色、卡其色等高饱和度颜色,因为这些颜色一旦弄脏,清洗难度明显高于普通颜色。

来自武汉、从事洗衣行业多年的李先生说,他每年要清洗几千件羽绒服,从经验来看,黑色、白色、粉色、杏色等低饱和度颜色相对更好打理,尤其黑色,油污不明显,一次清洗就能恢复。而军绿、酒红、咖啡、卡其等颜色湿的时候看不出脏,晾干后污渍特别显眼,不仅要费时做前处理,有时还得洗两三遍。由于耗时耗力,一些洗衣店甚至会对这些颜色的羽绒服加价清洗。很多网友看后直呼“提醒太

及时,以后买羽绒服避坑了”。

除了颜色,挑选羽绒服还有几个关键点。自2022年4月起,新版羽绒服国家标准(GB/T 14272-2021)实施,其中最重要的变化是把“含绒量”改为“绒子含量”。绒子是羽绒里起主要保暖作用的部分,新国标要求绒子含量不低于50%才能叫“羽绒服”,因此买羽绒服首先要看标签是否执行“新国标”。

第二,看绒子含量。市面常见的有95%、90%、80%等比例,一般来说,绒子含量越高,手感越柔软,蓬松度和保暖性越好。不过当充绒量很高时,不同绒子含量的差异会被缩小,比如80%和90%鸭绒在一定填充量下保暖性可能相差不大。

第三,看充绒量。充绒量是

羽绒服内羽绒的总重量,影响保暖性。但并不是越重越好,填得太密反而会增加热量传导,导致保暖效果不升反降。

第四,看蓬松度。蓬松度越高,羽绒固定空气的能力越强,保温效果越好。在充绒量相同的情况下,高蓬松度的羽绒服明显更轻、更暖。

第五,看羽绒种类。鹅绒普遍保暖性更强、可压缩性更好,因此更贵。但高品质鸭绒也可以胜过低品质鹅绒,因此不能只看“鹅绒”二字,还要结合品牌和整体做工。

最后,看外层面料。羽绒容易从缝隙钻出,因此面料必须紧密、耐磨。如果再经过防泼水处理,能大大提升日常使用体验,避免雨雪渗入影响保暖。

刘小丹