

男子晨跑诱发哮喘 冬季运动警惕“呼吸刺客”



科学防治干眼症，你学会了吗？

干眼症已成为影响国民眼健康的常见问题，我国约有3亿人深受其困扰。通过了解其预防与治疗方法，并培养良好的用眼习惯，可有效降低患病风险。针对广大“干眼打工人”的常见疑惑，眼科专家给出以下权威解答。

见风、见光就流泪是干眼症吗

这是干眼的常见表现之一。若在室内也常流泪，需检查是否存在泪道阻塞。如果仅在遇风、遇光时流泪，多因眼表保护不足，干眼可能性大。除了使用人工泪液，还可通过以下方式缓解：

热敷：每日用40℃~50℃的温热毛巾敷眼10~15分钟，有助于疏通睑板腺，促进泪液分泌。

避免刺激：减少在强风、强光环境中的暴露，外出时可佩戴防风镜或太阳镜。

调整生活方式：保持规律作息，避免长时间连续用眼。

常用电子产品，如何缓解眼干

调整用眼习惯：遵循“20-20-20”原则，即每使用电子产品20分钟，抬头远眺20英尺（约6米）外物体至少20秒；有意识地增加眨眼频率，帮助泪液均匀覆盖眼表。

优化工作环境：将屏幕置于眼睛水平线稍下方，距离眼睛50~70厘米，可减少睑裂暴露，延缓泪液蒸发；合理调节屏幕亮度，避免过亮或过暗；使用加湿器维持室内湿度在40%~60%，并避免空调、风扇直吹面部。

辅助缓解：工作间隙可进行眼部热敷，必要时使用人工泪液。

干眼症能否根治

多数患者通过规范治疗和精心护理，可以有效控制症状。部分由明确病因（如特定药物副作用、眼部手术后）引发的干眼，在去除病因后可能改善甚至痊愈。然而，大多数患者需长期坚持治疗并维持良好用眼习惯，以保持眼部稳定。一旦过度用眼或熬夜，症状仍可能复发。

北京大学第三医院 彭荣梅

50岁晨跑族李锡明（化名）为减肥，在寒冬雾霾中坚持户外运动，不慎导致哮喘急性发作。长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）呼吸与危重症医学科专家刘达提醒市民，冬季运动存在低温高霾刺激、健身房交叉感染等多重风险，市民要学会“识风险、调呼吸、护黏膜”三部曲，别让呼吸成为健康锻炼的绊脚石。

晨跑减重，竟致哮喘发作

12月12日上午，由长沙市中心医院派驻雨花区星莲社区卫生服务中心的主治医师肖一佳医生接诊了呼吸急促的李锡明。李先生50岁，体检后发现体重、血脂、血压等超标，12月初开始锻炼，但近期长沙持续阴霾天气，他仍坚持每天6:30晨跑，但就在近两日，他频繁出现剧烈咳嗽、呼吸困难等身体不适。肖一佳详细问诊和查体后，结合其病史和近期天气，考虑为冷空气与污染物双重刺激诱发急性哮喘。

“冬季跑步后喉咙不适感远高于其他季节。”长沙市中心医院呼吸与危重症医学科副主任、副主任医师刘达表示，当我们运动时，身体需氧量急剧增加，很多人会不自觉地用嘴呼吸。鼻腔就像一个天然的“空气处理器”，能加温、加湿、过滤空气。当冷空气和雾霾直接通过口腔冲击咽喉和气管时，可能引起黏膜血管收缩、纤毛运动减缓、黏液变稠等情况。

专家支招防护“三重奏”

刘达强调，不同运动场景暗藏呼吸“杀手”：晨跑族需警惕日出前的双重暴击——气温低于5℃时近地面污染物堆积，PM2.5浓度常达峰值，建议推迟至日出后开跑，PM2.5超过100建议将运动从室外转

至室内。夜跑面临“免疫开窗期”危机，汗水浸透衣物在寒风中快速夺走体温，运动后需立即换干衣护住脖颈。健身房虽避寒风，但密闭空间器械可能成为病原体“中转站”，务必选择通风时段并随身携带消毒巾。

“鼻腔是天然的空气处理器，低强度运动坚持全程鼻呼吸；中高强度时采用‘鼻吸口呼’黄金模式，能减少70%的冷刺激。”刘达提醒，要做好运动前后构筑呼吸黏膜防护闭环：热身阶段喝200~300毫升温水润泽呼吸道，室内动态拉伸5~10分钟动态热身。运动中随身温水小口慢饮，喉部发凉即降速调呼吸；逆风跑时降低配速，减少张口呼吸量。运动后及时更衣保暖、蜂蜜温水修复黏膜，热水澡蒸汽疗愈气道，运动后2小时是免疫脆弱期，避免冷风直面袭击。

“特殊人群运动要量力而行。哮喘患者运动前可预用药物，优选游泳。康复期人群从室内太极、瑜伽等运动起步，微汗即止。老年人推迟至10点后活动，热身延长至15分钟，推荐快走、室内骑行等呼吸平稳运动。”刘达强调，若出现喉部灼痛、频繁干咳、胸部紧束或哮喘音出现时，请立即停止运动，休息无缓解，需及时就医。

通讯员 肖一佳 汤雪

冬天洗脸好痛苦，可以不洗吗？

天气越来越冷，不少人开始对洗脸“提不起劲”。但天冷了，真的可以少洗脸，甚至不洗脸吗？

为什么天冷不想洗脸

天气一冷，人更容易犯懒。洗脸要起床、走到卫生间、接触冷水，光是想一遍流程，就让人打退堂鼓。再加上冬天出汗少、皮肤出油减少，有些人便觉得脸没那么脏，洗不洗都无所谓。

但实际上，皮肤远没有看起来那么干净。表面存在多种污垢：一是生理性污垢，如皮脂、汗液和脱落的角质；二是病理性污垢，如皮炎、湿疹或痘痘产生的鳞屑、脓液；三是外源性污垢，包括空气中的灰尘、微生物、化妆品和外用药残留。这些物质会影响毛孔通畅，干扰皮肤正常功能。

《中国皮肤清洁指南》指出，清水可洗掉灰尘等颗粒物，但油脂、脓液等与皮肤结合紧密，往往需要洁面产品才能有效清除。因此，即使不想洗脸，也有必要保持清洁。

天冷不洗脸会怎样

不洗脸未必立刻出问题，但风险确实存在。外观上容易显得油腻、不清爽；健康方面，污垢堆积可能堵塞毛孔，引发粉刺、毛囊炎等问题，油性皮肤尤为明显。

研究发现，痤疮患者每天使用温和洁面产品洗脸2次，比每天只洗1次的人，粉刺和红肿情况明显改善。此外，人们每小时无意识触摸面部可达20多次，若面部清洁不到位，感染呼吸道疾病的风险也会增加。

怎样才算好好洗脸

《中国皮肤清洁指南》建议：洗脸频率以早晚各1次为宜；水温不宜过冷或过热。日常清洁清水即可，如使用防晒或化妆品，可配合洁面产品。洗面奶用量约1~2克，重点清洁T区，动作要轻柔。避免长期使用碱性产品，毛巾需保持清洁、定期更换。

中国科普作家协会会员
皮肤科主治医师 唐教清

干皮护肤全攻略：锁水保湿，从了解肤质开始

如果你属于干性或缺水肌肤，选择适合肤质的护肤程序，是提升水分、修复屏障的关键。皮肤科专家强调，干皮护理的核心在于“补水+锁水+修护”。

干性肌肤屏障更易受损，容易引发红肿、瘙痒、紧绷等不适。日常护肤应选择富含保湿剂（如透明质酸、甘油）、润肤剂（如乳木果油、神经酰胺）以及封闭成分（如凡士林、角鲨烷），帮助吸水、滋润和锁水，减少水分流失。

干皮护肤7步走

- 1. 洁面** 选择质地柔滑、含保湿成分的洁面乳，晚上使用即可；如有上妆，可先卸妆再洁面。
- 2. 爽肤水（可选）** 洁面后使

用乳状保湿型爽肤水，为后续护肤打基础。

3. 保湿精华 早晚使用温和保湿型精华液，增强水润感，同时帮助后续产品更好吸收。

4. 视黄醇（夜间） 干皮也可以用，但应选低浓度温和型，并采用“三明治保湿法”（前后都保湿）减少刺激。

5. 保湿霜 早晚都要用，选择含润肤剂和抗氧化成分的产品，加强屏障修复与锁水。

6. 防晒霜（白天） 必不可少，选择兼具保湿功能的广谱防晒产品。

7. 面部精油（夜间，可选） 睡前最后一步使用精油，锁住前

面所有护肤步骤的水分与营养。

加分护肤建议

多喝水 保持体内水分充足，建议女性每日约9杯，男性约13杯。

使用加湿器 特别是在干燥季节或空调房内，夜间使用效果更佳。

喷雾+保湿 洁面后可先喷温泉水，再涂保湿霜，有助锁住水分。

必要时用药膏 干裂严重可用1%氢化可的松乳膏缓解症状，如无改善应就医。

干性皮肤并不可怕，关键是用对方法、坚持护理，从清洁到修护每一步都要温和而有效。让护肤成为每天最治愈的小事，让肌肤慢慢恢复水润光采。

曹诗楠