

冬季戴帽不只是保暖 护脑防卒中从“头”开始

冬天外出，你会戴帽子吗？这个看似普通的小习惯，其实不只是为了保暖，更与脑血管健康密切相关。研究显示，在静止状态下，气温约15℃时，人体约1/3的热量会从头部散发；当气温降至4℃左右，头部散失的热量甚至可达全身的一半。医生形象地比喻，冬天戴帽子，就像给身体加了一个“暖鼻塞”，能有效减少热量流失，让身体保持稳定状态，同时还助于预防多种疾病。

寒潮来袭， 为何脑卒中易“亮红灯”

冬季是脑卒中的高发季。流行病学调查发现，环境温度每下降1℃，脑卒中发病风险增加约1.13个百分点，死亡风险上升约1.2个百分点。

这与头部的生理结构密切相关。头部血管丰富，却几乎没有脂肪层保护，是人体最容易受寒的部位。低温刺激会使头皮及脑血管迅速收缩，引起全身血压波动。对于本身存在动脉粥样硬化的中老年人来说，寒冷叠加血管痉挛，容易造成血管进一步狭窄、血栓形成，诱发缺血性脑卒中；而剧烈的血压波动，还可能冲破颅内脆弱的小血管，导致脑出血。

一顶帽子， 为何能成为“护脑利器”

别小看一顶帽子，它在冬季护脑、防卒中方面，至少有三方面积极作用。

首先，有助于稳定血压，减少血管应激反应。帽子可以阻挡冷空气

气直接刺激头部，避免血管反复收缩、扩张。临床观察发现，冬季坚持戴帽的高血压患者，收缩压波动幅度明显小于不戴帽人群，从而降低血管破裂或血栓形成的风险。

其次，改善脑部供血状态。头部保暖有助于维持脑血管的正常舒张，保证脑组织获得持续、稳定的血氧供应。相关研究提示，冬季做好头部保暖，轻型脑梗死的发生率可明显下降。

再次，减少诱发卒中的间接因素。头部受寒容易引发感冒、呼吸道感染，而感染本身就是脑血管病急性发作的重要诱因。戴帽还能缓解低温引起的血管性头痛，避免因疼痛刺激导致血压骤升。

科学戴帽，这些误区要避免

需要提醒的是，戴帽也要讲方法，不当的习惯反而可能给脑血管健康“埋雷”。

一是湿发戴帽。洗头后头发未干就戴帽，湿气被困在头皮与帽子之间，低温下容易引起血管异常收缩，还可能诱发头皮感染，尤其老

年人更应避免。

二是长期戴帽不摘。在室内温度较高时仍持续戴帽，容易导致头部闷热出汗，影响局部血液循环，甚至引起血压轻度升高。建议室温在20℃以上时及时脱帽通风。

三是帽子过紧或过厚。过紧的帽子会持续压迫头皮血管，影响脑部供血，出现头晕、头胀等不适，对本身有动脉硬化的人群尤为不利。

中医讲“头为诸阳之会”，从现代医学角度看，头部保暖正是守护脑血管健康的重要防线。一顶合适的帽子，能通过稳定体温、调节血压、改善循环，为大脑筑起一道温暖而可靠的“防护屏障”。

这个冬天，不妨给自己和家人准备一顶合适的暖帽，避开错误戴法，让脑血管病防控，从“头”开始，用最简单的行动守护最珍贵的健康。

南京市第一医院神经内科
副主任医师、医学博士 刘宇恺
通讯员 盛月 杨淋

挤完黑头毛孔变大？ 其实你少做了这一步

手欠挤完黑头，看着鼻子上突然出现的那个“小洞”，不少人的第一反应不是疼，而是慌：这个洞会不会就此定型？是不是再也回不去了？

挤出来的这个“洞”， 到底是什么

黑头本质是皮脂、角质和灰尘在毛囊口形成的栓子。轻轻挤出后看到的“小坑”，多数只是原本就存在的毛囊开口，就像拔掉一根萝卜，地上自然会留下一个洞，并不代表皮肤被破坏了。

如果只是偶尔、力度不大的挤压，这个毛囊口只是暂时张开，并没有真正“坏掉”。

真正容易出问题的，是黑头较大、位置较深，或反复、用力去挤。过大的外力可能撕裂毛囊周围组织，甚至伤到真皮层，表现为明显凹陷、持续泛红，修复时间被拉长，留疤风险也会随之增加。

这个洞能不能长好？ 一般要多久

如果只是普通毛囊开口，大多数人在1~3天内完成表面愈合，随后1~2周内逐渐收紧，看起来会越来越不明显。

但如果同一部位反复挤压，或当时已经出现红肿、破损，恢复时间就会明显延后，甚至留下长期可见的凹陷。

此外，年龄、皮肤修复能力，以及挤完后的护理方式，都会影响最终恢复情况。

“脏东西”会不会掉进去

挤完黑头后，毛囊口短时间内处于相对敞开的状态，灰尘、化妆品、防晒霜残留确实有可能进入。如果油脂和异物再次堆积、氧化，很容易导致黑头快速复发，甚至发展成红肿痘痘。

想降低风险，挤后的几天内尽量避免化妆和厚重防晒，温和清洁即可，不要反复消毒或频繁用手触碰。

收缩水，真的能救这个洞吗

结论很明确：基本没用，甚至可能适得其反。

收缩水带来的“毛孔变小”，只是酒精等成分造成的暂时性刺激收缩，并不能修复毛囊结构，也无法促进胶原再生，反而可能加重炎症，拖慢愈合。

挤完黑头后的正确恢复思路

轻微泛红时，保持清洁、保湿、防晒，交给时间即可；若持续红肿或出现感染迹象，应在医生指导下短期用药，避免再次刺激；若反复挤压已留下色沉或凹陷，则需要专业评估，而不是继续自行处理。

四川大学华西医学中心硕士 徐佳
审核专家：天津医科大学
代谢病医院皮肤科副主任医师 徐敏

运动坚持不下去？ 你可能只缺一副耳机

运动最大的两道坎，从来不是不会练，而是难开始、难坚持。但很多人忽略了一个几乎零成本的“作弊键”——音乐。

大量研究发现，运动时听音乐，真的能让人更快动起来、练得更爽、坚持更久。当你在运动前打开音乐，大脑的情绪、奖励和运动相关区域会被提前激活，让“开始运动”这一步的心理门槛悄悄降低。换句话说，音乐会骗过大脑，让它以为：这事儿好像挺快乐。

这种效应不止停留在感觉层面。一项持续12周的研究发现，配合音乐的有氧运动能明显改善情绪状态，抑郁评分下降，情绪修复相关物质水平上升。音乐和运动，本身都是“天然抗抑郁剂”，合在一起，效果往往更大。

更现实的一点是，音乐还能减轻疲劳感。荟萃分析显示，听音乐的人在运动中主观更轻松、情绪更好、耗氧效率更高。很多人跑到快崩的时候，耳机里一句熟悉的旋律，真能再多撑几步。

不只是耐力运动，力量训练同样受益。在卧推、下拉等训练中，听自己真正喜欢的音乐，可以提升力量输出、速度和力竭次数。原因很直白：你喜欢那首歌，就更愿意多出一分力。

而在瑜伽、拉伸或运动后恢复阶段，舒缓音乐能帮助神经系统降速，加快身体从“兴奋模式”回到恢复状态。

北京体育大学运动医学博士 杨一卓

桃花灸：去黄提亮，焕白精致， 灸出自然好气色

近期，一些医院皮肤科引入“桃花灸”新项目。它融合面部按摩与面部针，遵循“内调气血、外养肌理”的双重理念，旨在帮助肌肤温和焕新，摆脱对化学成分与侵入式医美的依赖。

三重协同，实现1+1+1>3

桃花灸以中医经络学说为基础，借艾灸温通之力渗透肌表，刺激面部气血循环，改善面色暗沉、苍白及黑眼圈，由内透出红润光泽。

面部按摩作为辅助，沿经络走向进行推拿按揉，进一步疏通气血、促进代谢、提升肌肤弹性，有助于改善松弛与纹路，搭配医用保湿品还可舒缓润肤。

面部针是疗法的核心环节。医师根据个人肤质与问题，用极细美容针进行浅层精准针刺，痛感轻微。它不仅能直接改善肤质，还可调节内在机能，实现标本兼治。

三项结合操作时长约45~60分钟，形成“温通、舒缓、精准调理”的协同闭环。

适用人群

面色暗沉、色斑痘印明显者；面部松弛、皱纹加深者；长期熬夜、压力大，导致黑眼圈、眼袋及水肿者；内分泌失调、反复长痘者；肌肤敏感干燥、屏障受损者；追求天然温和调理方式者。

注意事项

选择正规机构：该项目属医疗范畴，须由具备中医执业资质的专业人员操作，切勿选择无资质场所。

术前充分沟通：告知医师自身肤质、体质、病史及过敏史，以便制定个性化方案。

重视术后护理：术后避免面部沾水、暴晒及使用刺激性护肤品，饮食宜清淡，保证充足睡眠。

注意禁忌人群：孕妇、哺乳期女性、面部有急性炎症、凝血功能障碍及精神疾病患者不宜进行。

坚持按疗程调理：效果积累显现，需坚持完成疗程，并根据后期肌肤状态进行巩固。
长沙市星沙医院 沈蜜