

# 春节宅家也能瘦 这份“防胖健身计划”，简单易做，全家都适用

新春佳节，大宴小宴不断，美食诱惑当前，实在难以拒绝。满足了口腹之欲，却眼见腰围悄悄变粗，减肥计划又要提上日程？别担心，为大家送上一套简单的春节健身计划，一起动起来，轻松预防“春节肥”！

## 告别枯燥， 春节运动也能很有趣

独自运动，总觉得枯燥乏味？其实，好不容易盼来春节长假，约上两三个好友并非难事。不妨一起去球场上挥洒汗水，在街头巷尾悠闲漫步，还可以结伴去爬山，在自然中感受运动的快乐。这样一来，让运动不再是单调的坚持，而是充满乐趣的惬意时光。

## 高效燃脂， 这两项运动春节必练

**跳绳：**10分钟≈慢跑30分钟  
跳绳是公认的“燃脂神器”，而且不受场地限制，在家就能练。研究发现，每天坚持跳绳30分钟，可燃烧多达450卡路里热量；连续跳绳10分钟，燃烧的卡路里相当于慢跑30分钟或跳舞20分钟。此外，长期坚持跳绳，还能促进血液循环，增强心脏泵血功能，提升心脏耐力，因此是春节燃脂的首选。

**瑜伽：**解压助眠，兼顾柔韧与健康

春节走亲访友难免疲惫，而瑜伽正是放松身心的好选择。它能有效缓解压力、焦虑，哪怕是简单的深呼吸，也能帮助放松肌肉、舒缓情绪，同时还能改善睡眠，让人更快入睡、延长睡眠时间。除此之外，定期练习瑜伽可增强身体柔韧性，对预防骨质疏松也有一定帮



助，非常适合全家老少练习。

## 科学运动，不同人群有讲究

根据世界卫生组织关于身体活动和久坐行为的指南推荐：成年人每周至少进行150~300分钟中等强度有氧运动，并且每周至少2天肌肉力量锻炼；儿童青少年每天平均60分钟中等强度有氧运动；老年人多做利于平衡和协调的运动，从而防止跌倒，维持健康。

## 当然也别忽视力量训练

力量训练对维持健康、控制体重、延缓衰老至关重要，其具体价值体现在这几个方面：

**保护骨骼关节** 不仅能刺激骨骼生长、增加骨密度，降低骨质疏松风险，还能增强关节周围肌肉力量，减少运动损伤和关节疼痛。

**提升代谢，管理体态** 因为肌肉量影响基础代谢，每增加1公斤肌肉，每天多消耗约100千卡热量。所以，规律力量训练能维

持肌肉量，休息时也能燃脂，同时还能改善含胸驼背，让体态更挺拔。

**增强日常活动能力** 通过强化核心和四肢肌肉，搬重物、爬楼梯更轻松，减少疲劳，尤其对中老年人而言，可降低跌倒风险。

**提升有氧表现** 强壮的肌肉能让跑步、游泳更有力稳定，进而加快运动后恢复速度。

## 无需器械！

## 还有居家“养生式”力量训练

简单的“养生式”力量训练在家就能做，每天10~15分钟，长期坚持既能强肌健体，又能保护关节，老人、新手、关节不适人群都能轻松适配：

1. 坐姿直抬腿（适合全年齡段，关节压力小）

动作：坐在椅子上，腰背挺直，双脚平放；接着将一条腿伸直抬至与地面平行，保持2~3秒，再缓慢放下，换腿重复。

组数：每组10~15次，每天3组，以此锻炼下肢和核心稳定性。

2. 靠墙静蹲（强化下肢，保护膝关节）

动作：背靠墙面，双脚与肩同宽、脚尖微外，然后缓慢屈膝下蹲，膝盖不超过脚尖；保持2~3分钟，随着熟练程度的增加，可延长至4~5分钟。

进阶：如果想更好地保护关节，可在两膝夹皮球或泡沫轴，这样能强化股四头肌内侧。

期间，建议大家兼顾有氧运动、肌肉力量训练、柔韧拉伸，有助于提升身体素质。

长沙市第一医院 曾恋恋 万凡

## 告别头皮屑的靠谱办法， 了解一下

老叶那天穿了一件黑衬衫，风一吹，头皮屑像雪花一样落在衣领上，格外显眼。妻子忍不住埋怨：“是不是又没洗头？”老叶却很委屈：“天天洗，还是多，还特别痒。”在家人的催促下，他来到医院就诊，被诊断为脂溢性皮炎。按照医生建议戒酒戒辣、规范用药后，头皮瘙痒明显减轻，恼人的头皮屑也逐渐消失，衣领终于恢复干净。

脂溢性皮炎是一种常见的慢性、浅表性、易复发的炎症性皮肤病，多发生在皮脂分泌旺盛的部位，如头皮、面部、胸背部等，常表现为皮肤发红、瘙痒和头皮脱屑，鳞屑多呈油腻状或结痂状。它不仅常见于成年人，婴儿也可能出现。精神压力增大、季节变化或使用不合适的清洁护肤产品，都可能诱发或加重症状。

目前认为，脂溢性皮炎并非单一因素所致，而是多种内外因素共同作用的结果。皮肤表面的马拉色菌过度繁殖，以及皮脂成分异常，为疾病发生提供了条件；遗传因素、免疫反应异常和皮肤屏障功能受损也在其中发挥作用。部分帕金森病患者或HIV感染者，症状往往更为明显。

预防和缓解脂溢性皮炎，日常护理尤为重要。应选择温和、低刺激的清洁产品，避免频繁或过度清洗；注意保湿，减少抓挠患处；饮食以清淡为主，少吃辛辣刺激食物；保持规律作息，适当运动，学会调节情绪、缓解压力，这些都有助于病情稳定。

在治疗方面，中西医均有成熟方法。中医强调辨证论治，内服清热疏风、止痒调理，外治方法多样；西医则多采用局部抗真菌药物，必要时短期使用抗炎药物或药用洗发水，部分患者可结合物理治疗。但需要提醒的是，婴幼儿用药应格外谨慎。

需要澄清的是，并非所有头皮屑都是脂溢性皮炎，也不是因为个人卫生不好。盲目加大清洁力度或使用刺激性产品，反而可能加重症状。

复旦大学附属华山医院  
主任医师 吴文育

## 热水袋变“烫手山芋”？取暖需警惕“低温慢烫”

天气寒冷，热水袋成为市民的御寒“神器”，但它在满足保暖需求的同时，也存在一些安全隐患。近日，89岁的何爹爹在使用热水袋取暖时，后背不小心被烫出两个大水疱，被家属送往长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）就诊，经检查，老人属于二度烫伤，需进行换药处理。

热水袋在手里明明摸着不烫，怎么会烫伤呢？何爹爹的家属很疑惑。

其实，老年人烫伤多为“低温慢烫”，这与生理机能变化密切相关。随着年龄的增长，老年人皮肤角质层和表皮层逐渐萎缩，皮下脂

肪减少导致热量缓冲能力下降，同时末梢神经敏感度降低，对温度的感知和耐受能力下降。年轻人觉得45℃的水偏烫，但老年人可能要到55℃才会有明显热感，长时间接触就容易造成深度烫伤。

除了生理因素，热水袋使用不当也是重要诱因。部分老年人使用老化、破损的热水袋，或直接将装满沸水的热水袋贴近皮肤，甚至整夜放置在身体某一部位，导致热量无法散发，局部温度持续升高，造成隐性烫伤。

一旦出现烫伤，该怎么处理呢？

1. 立即脱离热源。一旦发现

烫伤，应立即将热水袋移开，避免继续加热。

2. 冷却处理。用流动的冷水冲洗烫伤部位，或用冷毛巾、冰袋等冷敷，以降低皮肤温度，减轻疼痛。冷却处理应持续15~30分钟，或直到疼痛明显减轻。

3. 就医治疗。对于轻度烫伤，如仅红、肿、痛，无水疱，可在家观察并涂抹烫伤药膏。对于中度或重度烫伤，如出现水疱、皮肤破损、疼痛剧烈等应立即就医，接受专业治疗。

长沙市第三医院老年病科  
十一病室主任、主任医师 付丽  
(肖锦华 陈蓉 整理)