

冬“练”三九要科学,防范健身变“伤身”

“三九”是一年中最寒冷的时节。随着全民健身理念日益深入人心,数九寒天里,仍有许多人运动热情不减,坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。

然而,冬季天气寒冷,错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示,冬季健身更要注重准备工作和结束后的放松活动,运动过程中也需注意适度 and 保暖,否则健身可能变“伤身”。

选对项目,做好准备

为了健身塑形,居住在湖北武汉洪山区的张女士素有晨跑的习惯。10日一早,她按照运动手表提供的训练指导完成3公里慢跑后,神清气爽地赶往公司。

“冬季是锻炼身体的好时节,但应尽量选择低强度运动、有氧运动。”北京大学第三医院运动医学科主治医师刘阳介绍,在晴朗、无风的天气里,快走、慢跑、骑行等户外运动可以增强心肺功能,促进血液循环,增强体质;雪上运动以及力量训练、游泳、瑜伽等室内项目,也适合在冬季开展。

“下午至傍晚锻炼较为适宜,此时气温相对较高,体力也较充沛。”刘阳说,晚间运动应尽量选择室内项目,并保持空气流通、新鲜,进出场馆时做好保暖。

无论跑步还是“举铁”,运动前的准备

工作必不可少。

北京大学第三医院骨科副主任医师姜宇说,冬季气温低,人体肌肉和关节容易僵硬,健身前应热身10至15分钟,以提高体温、增强血液循环,减少受伤风险;户外运动应穿着排汗速干材质的保暖衣物,视环境情况配备防滑鞋、护膝等运动装备,开展冰雪运动还应选择平整的雪场和冰场。

值得注意的是,在冬季运动并非人人适合,有健身计划者应首先全面评估健康状况,防止潜在健康问题因运动恶化。

“有心脑血管病史人群应咨询医生,了解自己的身体状况是否适合运动。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说,冬季气温低,户外运动时,心脑血管疾病患者面临血压升高、血管收缩、心脏负担加重等风险,从而增加心源性疾病、脑卒中等突发几率,因此应避免高强度运动或力量训练,并随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。

锻炼有度,科学急救

寒冬里运动不仅考验意志,也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说,雪上运动中,摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱位,严重时甚至出现脊柱或神经系统损伤;跑步运动量过大时,人长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织

损伤的风险。

“冬季锻炼应量力而行、循序渐进,避免过度劳累。”刘阳说,运动时间不宜过长,一次最好控制在40分钟至1小时内;运动的间隙应注意休息,以更快消除肌肉疲劳,防止身体局部负担过重而出现运动损伤。

专家还提示,户外运动时应注意呼吸的节奏和深度,避免用嘴呼吸,以防大量冷空气直接进入肺部;运动过程中应及时补充水分和能量。

运动中突发疾病或受伤怎么办?

邹彤说,一旦出现心脑血管疾病症状,应立即停止运动,寻求帮助;如出现呼吸困难,应保持半卧位或坐位,使呼吸道通畅,旁人应及时拨打急救电话寻求专业医疗救助。

“运动时不要做其他事,以免发生安全事故。”姜宇提示,一旦受伤应立即停止运动,出现意识丧失、伤口较大出血不止以及头颈部外伤时,需由旁人立即拨打急救电话并由医护人员根据病情积极开展救治;开放性伤口可用干净纱布或衣物简单包扎压迫止血,骨折或关节脱位可用夹板、木板等简易装置初步固定,肌肉拉伤、关节扭伤可冰敷以减轻疼痛和肿胀。

适当恢复,注意保暖

国家体育总局发布的《全民健身指

南》指出,一次完整体育健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

“结束锻炼后,做一些放松活动有助于消除疲劳、减轻不适。”刘阳说,高强度运动结束后不要急于坐下休息,应通过慢跑或行走让呼吸和心率逐步恢复正常,恢复时间一般不少于5分钟,如出现不适应及时就医。

冬天身体热量散失较快,运动后的保暖至关重要。刘阳说,户外运动放松活动后应尽快回到室内,擦干汗水或洗热水澡,并及时换上干燥、保暖的衣物,避免汗水冷却导致体温下降过快。

“冬季运动结束后如果不注意保暖,关节也很容易出问题。”姜宇说,体温快速下降以及寒冷的刺激,会导致关节周围的血管收缩,引起血液循环不畅,从而关节周围的氧气和营养供应减少,使关节更易受损和疼痛;而低温和血液循环不畅还会造成炎症介质和致痛物质不能及时代谢,在关节周围积聚,这些物质可引发炎症反应,加剧关节疼痛和肿胀。

专家还提醒,运动后要及时补充蛋白质和碳水化合物,帮助肌肉恢复和重建;还要确保充足的休息和高质量的睡眠,以促进身体恢复和减少受伤风险。

新华网

手机充电别忽视安全隐患

据浙江卫视《钱江晚报》、天津《今晚报》等多家媒体报道,近日,浙江一女孩在家中客厅边充电边玩手机时手脚“都被电肿了”。有关专家提示,边充电边玩手机是很多人的习惯动作,但相关的意外伤害事件并非个例,其中的安全隐患不可小觑。

专家指出,在给手机充电时,如果发现以下四种情况,一定要警惕。

一是手机严重发烫。很多手机发生意外时都伴随着手机发烫的现象,当手机充电时,如果出现手机温度异常升高的情况,要及时停止充电。并关闭手机后台的运行进程,将手机待机冷却至正常温度。

二是数据线破损。使用破损的数据线充电,容易出现短路现象,引发火灾;当数据线内部金属线全部裸露时,可导致漏电,带来危险。发

现数据线老化或经常发生接触不良的情况时,千万不要凑合使用,要及时更换新的数据线。

三是电池出现故障。现在的手机大部分使用内置电池,如果总是充不上电,在排除充电器损坏的可能性之后,基本上可以确定是手机电池出现了问题,这时应及时送去检修或更换电池。

四是电池外观出现了变化。手机电池表面鼓起来,甚至液体流出,说明手机电池已经老化、损坏,如果出现类似情况,建议不要再使用手机,更不要对手机进行充电等操作,应在确保安全的情况下,及时将手机送去检修,避免意外事故的发生。一年一度的春节即将到来,读者朋友们切记要注意安全,过一个安全祥和的春节。

殷修武

数九寒冬,怎样调养脾胃?

在中医理论中,脾性属土,有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。寒冬气温低,人体阳气收敛,脾胃运化功能减弱,尤其是原本脾胃功能不好的人,容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

饮食调养 冬季,我国不同地区温度和湿度差异较大,调养脾胃时应注意地域差异。在北方地区,人们可服用温运脾胃兼用固表祛风药,在饮食中可加用黄芪、党参、苏叶、白芷等;而在南方地区,除温运脾胃外,还可加入化湿之品,饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

情志调节 情志与健康的关系密切。中医认为,忧伤脾,过度的悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃健康。保持乐观的心态,避免过度思虑和情绪波动,有助于保持脾胃的健运。

日常保健 注意保暖,尤其是胸、腹、背和足部的保暖。有些人总觉得腹部有冷感,可以艾灸腹部穴位,如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部,搓热双手,以肚脐为中心,和缓、力度适中地进行顺时针按摩。

健康中国微信公众号

出行安全要注意 学生骑行不能闹着玩

如今,不少家长会让孩子选择骑自行车上学。铜陵市公安局交警支队宣传科负责人近日在接受笔者采访时说,有些学生会骑自行车,但不等于能骑,有的孩子对道路交通规则了解不足,缺乏安全意识。安全风险很大。以下三条要注意:

一是骑行要够年龄。根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第七十二条规定:驾驶自行车、三轮车必须年满12周岁,驾驶电动自行车或者残疾人机动轮椅车必须年满16周岁。有关资料表明12周岁以下的儿童头部重量较大。而胸部背部活动度相对较小,骑自行车时如果自身倾斜或急刹车,头颈部易向前俯冲摔倒;而自行车平衡性、稳定性较差,面对路上车来车往或者突发情况,儿童因应变能力差,很容易措手不及摔倒受伤。因此,低年龄儿童骑车上学发生交通事故的风险更高。一旦造成人身损害,对孩子和家庭都是巨大的打

击。

二是骑行要专心。学生们年轻气盛,对道路危险的警惕性不足,因此,家长要教育孩子骑行时应保持注意力集中,不要戴耳机听音乐,不要撑伞骑车或者双手离把,不要几个人并行骑车。骑自行车要在非机动车道内;没有非机动车道的,要靠道路右侧路边行驶(距路边缘线1.5米以内);非机动车横过道路时要下车推行而过,还应左右瞭望,确保安全。三是远离车辆盲区。如果骑自行车时发现身边有大货车经过,要提高警惕,谨防驶入大货车盲区。首先,不要高估自己的骑车技术,“见缝插针”地挤进大货车盲区,与货车并排行驶;其次,过路口时千万不要试图越过正在转弯的大车。骑自行车不遵守交通规则就是无视安全。家长一定要对孩子起到监护的作用,让孩子牢记交规,开心上学,平安回家。

殷修武

阿媒:办公室适宜温度是多少

阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网日前发表文章,题为《完美的办公室空气温度:兼顾舒适性和工作效率》,内容编译如下:

随着季节的变化,寻找合适的室温变得至关重要。适当调节供暖或制冷系统可以改善工作环境。

随着外界气温的下降或升高,如何设置一个理想的办公室温度成为许多工作环境中经常出现的问题。供暖工程师斯蒂芬·戴伊指出,办公室的最佳温度是21摄氏度,这样的温度设置可以达到一个平衡点,让员工能够高效地工作,而不会感觉太热或太冷。

然而,与讨论工作中的幸福感时常见的情况一样,理想的温度也会因人们的性别、年龄和工作类型等一系列变量而发生变化。

普遍的共识是,21摄氏度是办公室的基准温度,因为这对大多数人来说都是舒适的。戴伊认为,这个温度水平可以让员工在一天的工作中感觉舒适,提高工作效率,同时又不会因温度过高而分心。不过,他也强调,这个数字并不是一个固定的规则,也会因其他因素(如空间湿度或气流)而发生变化。

例如,在湿度较大的环境中,可能需要将空气温度调低一些,以抵消湿度的影响,因为湿度过佳会积聚热量。因此,办公室管理人员应做好准备,根据每个办公空间的具体特点进行调整。

多年来的研究表明,女性通常比男性更喜欢温暖的工作环境。巴西圣卡塔利娜联邦大学的研究人员在2018年进行的一项研究中发现,女性倾向于在24摄氏度的环境中感觉更舒适,而男性则更喜欢23.2

摄氏度的稍凉环境。这一现象的部分原因是两性之间的激素差异。

澳大利亚邦德大学的科学家克里斯蒂安·莫罗和夏洛特·菲尔普斯指出,女性由于皮下脂肪较多,新陈代谢率较低,体内产生的热量较少,因此更容易受寒冷的影响。相反,男性的肌肉量更大,产生的热量也更多,这就可能使他们更喜欢凉爽的温度。

南加州大学马歇尔商学院在2019年进行的一项研究得出结论,办公室温度会直接影响员工的工作效率。研究显示,当办公室温度高于25摄氏度时,男性在数学和语言任务上的表现较差。不过,这项研究也表明,温度并不影响注意力的集中或认知任务的完成,这表明适度的温度设置可以提高男女混合工作场所的工作效率。

虽然性别是一个决定性因素,但其他方面也会影响员工的温度偏好。年龄是一个关键因素:老年人比年轻人更容易感到寒冷。此外,肌肉较多的人和肥胖者通常更喜欢凉爽的温度,因为肌肉会产生热量,而体重过重的人更容易感到燥热。

如果必须在寒冷的环境中工作,以下几种策略可以在不影响他人的情况下提高舒适度,比如多穿几层薄衣服,如在外套或羊毛衣下穿一件保暖T恤,这样可以在白天更好地调节体温;携带一条轻薄的围巾或小毯子,这是一种既保暖又不影响工作的实用方法;在工作场所留一件大衣,以免每天为了适应空调的温度而把大衣带来带去。

参考消息网

研究认为喝牛奶可降低肠癌风险



关于饮食和肠癌的最大规模研究”,它让他们相信自己走在正确的道路上。研究结果也与之前研究的结论一致。

慈善机构英国肠癌组织的莉萨·怀尔德表示,每12分钟就有一人经诊断患上肠癌,半数的肠癌病例可以通过采取更健康的生活方式来预防。她说:“如果你不

喝牛奶,还可以通过其他方法获取钙,例如从西兰花或豆腐中获取,这些东西也能降低肠癌风险。”

参考消息网

气候与健康,关系有多大

改变,热带辐合带向北“走得”更多了,从而给一些地方带来强降水天气。

人们可能疑惑,沙漠变湿润不好吗?“从气候角度看,不见得是个好事!”苏飞解释说,如果热带辐合带继续向北移动,一些原本雨水充沛的地方可能会变干旱,原本干旱的地方可能发生洪涝灾害。

随着全球气候变暖,极端天气气候事件呈现频发、广发、强发等趋势,我们正面临更冷、更热、更涝等挑战。

冷暖起伏,当心身体来“抗议”

“怎么这么冷,像在冷冻柜里走着……”

“都小寒了,也没想象中那么冷呀!”

“一会儿冷,一会儿“热”,这个冬天到底冷不冷?”

国家气候中心预测,受拉尼娜事件影响,今冬气温可能呈冷暖起伏的态势,发生过程性强降温的可能性较大。这不,去年11月就上演了一次急速切换——月初,我国大部分地区温度较同期偏高,一些地方甚至高出10℃左右,但没过多久,突如其来的一场寒潮,让不少地方出现了“断崖式”降温。

“气温急剧下降时,寒冷空气会直接刺激呼吸道,使呼吸道黏膜变得脆弱,人体免疫力也会下降,这就给病菌以可乘之机。”北京医院呼吸与危重症科主任医师李燕明说,寒潮来后,很多人会频繁出现咳嗽、流涕、发热等症状,这就是呼吸道在“抗议”了。

冬季流感病毒多发,但起起伏伏的气温,却可能成为病毒传播的温床。研究表明,气温的骤降和波动会大大刺激流感病毒的活跃程度。而且,低温环境下,人体抵抗力较低,儿童、老年人更容易感染病毒,并引发其他基础性疾病。

“最近儿童呼吸道感染高发,病毒以流感病毒为主。”北京儿童医院主任医师王荃提醒,医院有专门给儿童用的抗流感

病毒药物,尽量在48小时内用药,有利于儿童康复。“流感是一个病毒,抗菌药是没有用的,不建议家长自行使用抗菌药。”

“天一冷,来医院就诊的心血管疾病患者会明显增加,尤其老年人流感后,很容易诱发心血管等基础性疾病。”北京协和医院康复医学科主任医师丁荣晶说,不少老年人有早起晨练的习惯,但在寒冷的冬天,这个习惯可以改一改。“不妨赖一会儿床,再慢慢起身,10点以后温度升高时出门运动,特别是发现气温骤降后,要及时添衣。”

忽冷忽热的温度,对人的肠胃也是不小的负担。

“气温骤降会使寒邪更易侵入身体,导致肠胃气血运行不畅。加之寒冷天气,人们往往会食用一些高热量的食物来御寒,这也会导致脾胃功能减弱和消化能力下降。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰建议,胃肠保护首先就是保暖,多关注天气变化,必要时可用暖宝宝来温暖腹部。“饮食上可选择一些温热、易消化的食物,如姜茶、粗细粮搭配的粥类,不仅能养护肠胃,还能提供足够的热量。”

如果天气出现这些变化

多变的气候,对过敏人群来说更是一种“折磨”,因为敏感体质更易伴随天气快速变化而发病。

“一出门就想打喷嚏,没完没了”“哮喘、咳嗽太让人难受了”……去年入秋以来,兰州不少市民在社交平台上纷纷“吐槽”雷暴天气带来的不适。

“雷暴的发生就是气候急剧变化造成的。”兰州中心城市气象台首席预报员伏晶介绍,副热带高压较往年偏西北,兰州正好位于副热带高压外围的暖湿气流中,加之入秋后气温降低,冷暖碰撞下容易出现强对流天气。

为何雷暴天气会诱发哮喘咳嗽?

清华大学万科公共卫生与健康学院