

冬季“懒习惯”“节能”又护体



冬季懂得养生的人，往往是那些学会适度“偷懒”的人。您有没有发现，一些平时坚持的“勤快”习惯，到了冬天反而让人更容易感到疲惫，甚至诱发感冒？其实，从科学角度看，冬季是“储蓄”健康的最好季节，这时顺应时令，遵循“冬藏”之道，在某些生活细节上学会“节能”，反而能更好地保护身体。

这不是主张懒惰，而是提倡聪明的“储蓄”，暖好自己、养好状态，就能健康长寿。本期养生堂邀请泉州市第一医院神经内科主任医师姚庆阳、泉州市皮肤病防治院副主任医师黄小兵，为大家提供专业的意见建议。□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

护肌表 适度清洁 守住天然屏障

不少女性为了美容和皮肤的光鲜亮丽，频繁地用洗面奶。黄小兵认为，这在冬季并非良策。他建议，少折腾就是护肤。冬季皮肤油脂分泌减少，屏障功能相对脆弱，经过一夜休息，皮肤表面只有自然分泌的保护油脂。过度清洁和去角质会破坏天然保护膜，导致皮肤敏感，出现红斑、干燥、刺痛等症状。

【合理做法】早晨用清水洗脸，晚上使用一次温和洁面产品即可。不是特别油的皮肤，一天用1次洗面奶就足够了。

冬季气温低，温差也比较大，皮肤为了适应环境，容易出现粗糙、起皮屑等现象。有些市民习惯频繁洗澡，并用

搓澡巾使劲搓。黄小兵建议，不妨懒一点，少洗少搓。频繁且强力的搓洗会加速油脂和水分流失，甚至破坏皮肤角质层。皮肤就会变得更加干燥、脆弱，进而引发瘙痒、干性湿疹，甚至可能感染细菌。而且搓澡巾如果不及时清洁晾晒，本身就会滋生细菌，引发皮肤问题。另外，洗澡水温过高会洗去皮脂膜，若洗后保暖不当，还会增加感冒风险。

【合理做法】水温控制在38℃以下（接近体温，手感不烫），每周洗浴2-3次为宜；避免用搓澡巾、沐浴球用力搓擦，实在需要使用搓澡巾，就只在肘部、膝盖等角质层厚的部位使用搓澡巾即可。

洗澡时间不宜过长，特别是本身有心血管疾病的人群，更不建议长时间泡澡。注意保暖，同时避免空腹或饱餐后立即洗澡。不要滥用碱性强的香皂，比如硫黄香皂，以免破坏皮肤屏障，冬季皮肤干燥的群体更应注意。洗后3分钟内应涂抹润肤霜，若皮屑严重，可使用维生素E乳辅助保湿。

内衣袜子混洗



健康人群内裤、袜子可以跟衣服一起洗，高危人群则必须分开洗涤。

净居家 科学洗晾 阻断致病因素

许多人觉得内裤与袜子混洗“不卫生”，坚持勤快手洗。黄小兵表示，符合规范的机洗反而会减少皮肤真菌感染的风险。

他分析，洗衣机的搅拌摔打+洗衣液的表面活性剂，本身就是强力杀菌组合，远比人力搓洗更“够劲”。再加上晾晒过程的二次杀菌，卫生程度完全达标。

【合理做法】在洗衣机定期清洁、洗涤产品合格的前提下，机洗更高效也更卫生。如果家庭成员有脚气或传染性皮肤病，则应分开洗涤。

不少人洗完衣服就立马关上洗衣机盖，看似防尘，实则不然。黄小兵分析，洗衣机工作后内部潮湿，尤其是带有加热功能的，密闭环境会变成霉菌的“培养皿”。下次洗衣服时，霉菌孢子可能附着在衣物上，引发皮肤过敏。

【合理做法】洗完后敞开洗衣机盖

子，让内部自然风干。同理，洗完的盘子也应晾干后再叠放收藏，可减少细菌繁殖。

起床立刻叠被子虽然“勤快”，但对健康而言可能不一定是最佳选择。

黄小兵指出，卧室尤其被窝是螨虫的“重灾区”。睡眠中，人体会排出汗液与代谢物。若起床后立即叠被，湿气与皮屑会被捂在里面，加速微生物繁殖，时间久了可能影响健康。螨虫的排泄物和尸体是常见过敏原，容易引发螨虫性皮炎和过敏性鼻炎。

【合理做法】起床后把被子翻过来摊晾10分钟，待残留的湿气充分散发后再叠，或者干脆平铺开来。每周选一个午间，把被子拿到阳光下晒一晒，螨虫生长会得到有效抑制。

顺节律 调适钟控 护好心脑视力

睡前不看手机最好。实在忍不住，应开着灯看，这比关灯后看要好一些。

姚庆阳介绍，黑暗中看手机会拉近用眼距离，损伤视力，严重者还可能因此诱发青光眼。

【合理做法】晚上或昏暗环境玩手机一定要开灯。看屏幕1小时，最好站起来伸伸懒腰，看看远处，也可以闭眼，缓解眼疲劳。建议睡前不要把手机带到床上，避免大脑过度兴奋影响睡眠。

冬天，不少人都爱睡懒觉，其实这是有科学依据的，也更健康。

姚庆阳介绍，进入冬季，褪黑素分泌随着夜晚延长而增加，让人更容易赖床，建议顺应自然规律，早卧晚起。人在刚睡醒时，身体从抑制状态向兴奋状态过渡，呼吸、心跳加快，此时如果猛

起身，血流供应不及，容易引起大脑供血不足，可能会引发中风等意外。赖床几分钟其实是让身体慢慢苏醒，避免突然起身的不适。

此外，多项研究证实，周末睡懒觉能弥补平时的睡眠不足，降低心绞痛、冠心病等心脏疾病的风险，对抑郁症患者来说，还能降低自杀概率。

【合理做法】建议醒后躺5分钟，在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，再慢慢坐起来。起来后坐1-2分钟后再下床。赖床时间不宜超过20分钟，睡懒觉也别超过2小时，否则会打乱生物钟，陷入“越睡越困”的恶性循环。作息方面，建议早卧晚起，晚上尽量10点左右入睡。入睡前提营造良好环境，安静、光线稍暗一点、温度适宜，选择合适的床和枕头。可以采取泡脚的方式帮助入眠。

慢运动 放缓节奏 避免严寒意外

很多人喜欢一大早出去晨练，但在寒冷的冬季，晨练万万不可过于激烈。

姚庆阳提醒，冬季室内外温差大，进行剧烈运动，心肌供氧量增加，会加重心脏负担。尤其对于老年人，容易出现供氧不足、心脏缺血的情况，严重时

可能会诱发心肌梗死。

【合理做法】冬季户外锻炼建议在上午10时至下午4时进行，外出应做好保暖工作，遇到雾霾、雨雪等恶劣天气可尝试室内锻炼。

运动前要充分热身，强度以身体微微出汗为宜，以免损伤肺气，同时也避免大汗淋漓导致寒邪入侵。

调心神

松弛有度 缓解身心疲劳

情绪剧烈波动会导致血压瞬间升高。姚庆阳提醒，长期反复的情绪激动，是诱发原发性高血压的重要诱因之一。为不值得的人和事生气，只会伤害自己的心血管健康。

【合理做法】遇事应先冷静平复心情。学会释放压力，不为琐事过度生气，是维护血管弹性的有效手段。

信息时代，人们每天接受信息轰炸

快，忙碌不停。如果工作久了感到劳累，反应迟钝、情绪低落、没有胃口时，这可能是身体发出的疲劳信号。姚庆阳表示，这时“发发呆”是让大脑休息的一种好方法。人在发呆的时候，意识活动减弱，处于清醒而放松的状态，对生活节奏比较快的人来说，是一种很好的调剂。

【合理做法】工作间隙可适当发呆或午休打盹。时间建议控制在20分钟左右，以补充精力且不影响夜间睡眠为准。

【本期医学指导】

姚庆阳 泉州市第一医院神经内科主任医师。福建省医学会罕见病分会委员；海峡医药协会神经病学分会常务理事；脑卒中高血压防治委员会委员；泉州市刺桐科学传播学者，从事皮肤科临床工作20余年，擅长治疗各类皮肤病疑难杂症，如慢性荨麻疹、慢性湿疹、银屑病、白癜风及痤疮等皮肤美容相关疾病。

黄小兵 泉州市皮肤病防治院

副主任医师，中国中医药学会皮肤科分会委员、省医疗美容主诊医师、省化妆品不良反应监测中心专家委员会委员、泉州市刺桐科学传播学者，从事皮肤科临床工作20余年，擅长治疗各类皮肤病疑难杂症，如慢性荨麻疹、慢性湿疹、银屑病、白癜风及痤疮等皮肤美容相关疾病。

一、下好“谈”字棋。

在日常交往中，言语是情感的“润滑剂”，也是修养的“试金石”。有的老年人虽出发点是好的，却常因语言生硬或表达不当，无意间伤了亲情、友情。下好“谈”字棋，关键在于掌握交流的艺术，根据场合与对象的性格、年龄灵活应变。



频繁使用洗面奶、去角质，反而有损皮肤。



工作累了打个盹，能缓解疲劳、恢复精神。



心情焦虑容易加剧心血管疾病



频繁使用搓澡巾可能会破坏皮肤保护膜



醒来以后，“赖床”几分钟。

智慧老人要下好“五盘棋”

谈心谈得好，不仅能消解矛盾，更能赢得尊重，少受许多“冤枉气”。

二、下好“淡”字棋。

面对人生名利、往昔地位或物质利益，老人应修得一份“淡定”。淡定是看透世事的豁达，是站高望远的深邃。回望党史，许多老一辈革命家不忘初心，无论在位时呕心沥血，还是身处逆境受误解时，皆能处变不惊、客观豁达。学习先辈的思想境界，能让老同志在现实生活中想得通、坐得稳，守住内心的平和。

三、下好“和”字棋。

历史启迪人们：天和日明，地和五谷丰，人和一生福，家和万事兴，国和百业顺。很多老年人把“以和为贵，和睦相处，家和兴旺，和气生财”作为治家、做人的座右铭。有智慧的老年人，应当学会放下架子，卸下心理包袱，面对琐事不纠缠，以包容之心促成家庭与邻里的“和棋”，生活方能顺遂舒心。

四、下好“跳”字棋。

下好“跳”字棋有方法。其一在于思想

“跳跃”，精神要振奋，思路要活跃、开心，对老年生活健康长寿要有“定海神针”。其次在于战术要活，思路要清，分析要准，晚年生活应如指挥作战般布兵摆阵，对作息、社交有整体规划，对养生、爱好有周密安排。

日常生活中，无论遇到喜事还是烦事，都要“想”得透、“悟”得清、“跳”得出，走一盘好心智与好心情的人生棋。

五、下好“新”字棋。

新时代，新思想，新担当。老年人身在福中要知福，常怀感恩之心。下好“新”字棋，要求老年人与时代脉搏同频共振：在消费观上，适度接受高品质、智能化的新样式；在生活观上，积极主动地尝试数字化、现代化的学习与健身方式。不因守旧而落伍，在适应新时代的进程中享受新生活。

“岁岁常欢愉，年年皆胜意。”让我们沐浴在新时代的阳光下，向人生的第二个春天扬帆远航吧！

（刘圣树）