

# 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、干痒、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皮脂和水分流失,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,更不建议长时间洗澡。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,比如硫磺香皂,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。



频繁使用洗面奶、去角质,反而有损皮肤。



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”,坚持勤快洗手。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,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 护好心脑血管

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,也可以闭闭眼睛,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,早睡晚起。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。起床后坐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,建议早睡早起,晚上尽量10点左右入睡。入睡前要营造良好的环境,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。



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

## 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,心肌耗氧量增加,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。



醒来以后,“赖床”几分钟。

## 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,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理事;福建省睡眠医学学会理事;福建省中西医结合学会睡眠医学分会常务理事。擅长脑血管病、帕金森病、痴呆、头痛、失眠、焦虑、脱髓鞘、重症肌无力等神经系统疾病。

**黄小兵** 泉州市皮肤病防治院

副主任医师,中国中药协会皮肤科分会委员、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。

## 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,老年人应修得一份“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:天和日月明,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)