

多睡可不是解决“春困”的最佳方法



资料图片

了解春困,还得从冬天说起。冬天时,为了防止热能大量散失,人体在中枢神经系统的调节下,使整个皮肤的血管处于收缩状态。到了春天,由于天气变暖,血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量也大大增加,但由于人体

春天本是万物复苏、生机勃勃的季节,但不少人一到这时就打不起精神,就算晚上睡得足,第二天仍然哈欠连天,感觉困倦。北京市第六医院神经内科副主任医师何晋涛介绍,中医把人在春天会产生困倦和思睡的现象称为“春困”,其主要原因是大脑缺血、缺氧。

大脑缺血、缺氧是春困主因

内血液的总流量相对稳定,供应皮肤的血液多了,供给脑部的血液就会相对减少。这时,人的中枢神经系统兴奋性刺激信息减弱,抑制性功能增强,人会变得无精打采、昏昏欲睡,外在就表现为中枢神经系统受抑制的春困。所以,春困是季节变化导致大脑缺血、缺氧的结果。

此外,由于春天逐渐日长夜短,如果入睡时间没有提前,睡觉的总时长变

短,人也容易感到困倦。

既然是春困,那多睡点是不是就解决问题了?这其实是一种误解,因为睡觉并不是解决春困的最佳方法。一般成年人需要的睡眠时长为6小时~8小时,睡少了影响人的精神状态,但睡得太多如同吃得过饱一样,也不利于健康。有研究表明,睡眠长达11个小时的人比睡8个小时的人在醒后半小时内注意力更差。

不建议儿童使用防晒“喷雾”

随着天气渐热,防晒化妆品成为消费者日常高频使用的产品。防晒“喷雾”化妆品因其形式新颖,使用方便,日益受到消费者青睐。那么,使用防晒“喷雾”化妆品应当注意什么,使用不当是否有安全风险?这里,提醒广大消费者关注以下三点:

一、什么是防晒“喷雾”化妆品

市场上常见的防晒“喷雾”化妆品,一般可分为喷雾剂型和气雾剂型两类,不同之处在于是否含推进剂。喷雾剂型化妆品不含推进剂,主要依赖机械压力泵产生的压力差喷出喷雾,喷出的“雾”一般液滴(颗粒)较大。气雾剂型化妆品含有推进剂,主要依赖推进剂喷出时由液态变为气态产生的推动力喷出喷雾,喷出的“雾”一般液滴(颗粒)更小,这类产品包装多采用金属罐。

二、防晒“喷雾”化妆品不当使用有风险

防晒“喷雾”化妆品不当使用主要有两方面的安全风险:一是吸入风险。消费者在皮肤上使用防晒“喷雾”化妆品时,可能会无意中吸入喷出的液滴,这些液滴包含各类化妆品原料,在狭小密闭空间中密集使用时,可能造成短时间内大量吸入,尤其是对气道敏感度较高的过敏体质儿童,容易诱发剧烈咳嗽或喘息发作。二是易燃易爆风险。由于气雾剂型产品中使用的推进剂可能是易燃物质,且处于液化的高压状态,遇火源易发生爆燃事故。因此,防晒“喷雾”化妆品在使用和存放时需要关注防火防爆的问题。

三、如何正确使用防晒“喷雾”化妆品

正确使用防晒“喷雾”化妆品,特别是含有推进剂的气雾剂型化妆品,要注意以下三点:第一,要尽量避免吸入“喷雾”。要在空气流通的场所使用防晒“喷雾”化妆品,喷洒时要注意避开鼻子、嘴部、眼睛,尽量避免吸入。如果出现大量吸入“喷雾”化妆品引起鼻腔疼痛、咽部不适、咳嗽、喘息、胸闷等,首先应及时到空气流通的空间,并将化妆品清洗干净,避免再次接触。如果出现发热症状,或者咳嗽、喘息、胸闷等症状加重,应立即就医。第二,注意将防晒“喷雾”化妆品存放在阴凉干燥通风环境中,避免阳光直射;使用时应远离火源、热源、静电、撞击等。第三,避免在伤口、红肿或湿疹等皮肤有异常的部位使用防晒“喷雾”化妆品。

根据2023年8月31日中国食品药品检定研究院发布的《儿童化妆品技术指导原则》规定,“不建议儿童使用喷雾型防晒化妆品,如必须使用时,应当充分考虑吸入风险,在使用方法中标注‘请勿直接喷于面部’‘避免吸入’等类似警示用语”。在此,还要特别提醒广大朋友们注意:不建议儿童使用防晒“喷雾”化妆品,尤其是小年龄儿童、过敏体质儿童,这类化妆品要放在儿童接触不到的地方。

据国家药监局官网

做好5件事可有效缓解困意

春天困倦虽不是疾病,但会影响到学习和工作效率,要想赶走春困,可以尝试5个小妙招。

1.多伸懒腰 伸懒腰这个动作能对人的心、肺造成挤压,类似于气球被抓紧再放松的过程,这样可以促进血液回到心脏再循环全身,将更多氧气供给各个器官。

2.利用嗅觉刺激 一些气味可以刺激嗅觉,促使神经减轻一时的“困”感,所以人感到困倦时可以使用花露水、清

凉油或风油精等帮助清醒。

3.冷水洗脸 利用水的低温可以提高神经系统的兴奋性,同时刺激皮肤血管的急剧收缩,加快血液循环。

4.听音乐 在感到疲劳时听悦耳的音乐,也有不错的解困效果。

5.按摩 推荐“干洗脸”,即闭上双眼,用双手大鱼际从嘴角、鼻翼向上按摩,然后由额头向下,到达下巴,再由嘴角向上按摩,如此反复10次至20次。或者用梳头的方式,双手十指分开由前

额向后脑勺梳头,最后揉按脖子,达到提神醒脑的效果。

除此之外,建议大家在春天保证每日睡眠时间为6小时~8小时,不要熬夜,有半小时左右的午休时间更好。同时,选择轻柔舒缓的项目进行适量锻炼,如瑜伽、体操、慢跑、太极拳等,这样可以增强身体呼吸代谢功能,加速体内循环,提高大脑的供氧量。

据北京日报客户端

夏季运动你做对了吗?

夏季阳光热情如火,气温攀升,仿佛整个世界都在呼唤我们走出室内,拥抱炽热的阳光!这个时候,运动成为了许多人保持身体健康的首选。的确,适度的运动不仅能提升我们身体的抵抗力,还能让我们在高温下游刃有余。不过,在炎炎夏日里,选择合适的运动方式可是个技术活。选错了,不仅达不到预期的健身效果,还可能给身体带来一些小麻烦。那么,在夏季运动时,我们需要注意哪些呢?一起来看看吧!



资料图片

运动方式

- 1.有氧运动:包括慢跑、快走、游泳、骑行等,可以有效提高心肺功能和代谢水平。
- 2.力量训练:包括举重、引体向

- 上、俯卧撑等,可以增强肌肉力量和体能。
- 3.灵活性训练:包括瑜伽、普拉提等,可以增强身体的柔韧性和平

- 衡能力。
- 4.团体运动:包括篮球、足球、羽毛球等,可以增强团队合作意识和社交能力。

运动原则

- 1.坚持运动:应保持每天至少运动“1”次,每次连续运动不少于“30”分钟,每周运动不少于“5”天,运动最大心率不超“170”-自身年龄。
- 2.热身运动:在进行任何运动前,都应进行适当的热身运动,以减少肌肉拉伤和其他运动损伤的风险。
- 3.适度运动:根据自身身体状况和运动能力选择适当的运动方式和强度,避免过度运动导致损伤。最佳的运动强度应该是“中等程度”的运动。“中等强度”是指在步行时隐约出汗并

- 能顺畅说话的程度,大概相当于1分钟走100步~120步。
- 4.补充水分:运动时要及时补充水分,保持体内平衡,避免脱水和中暑。
- 5.穿着合适:选择透气、舒适、合身的运动服装和鞋子,以减少摩擦和压力,避免意外伤害。
- 6.防晒:夏季运动需要注意防暑降温。在高温下运动,人体容易出汗过多,导致体内水分和电解质失衡。因此,在进行运动前,我们应确保充分补充水分,并在运动过程中适时补

- 充。此外,选择合适的运动时间和地点也非常关键。夏季运动尽量选择清晨或傍晚时分,此时气温相对较低,阳光柔和,更适合运动。同时,夏日运动还要选择阴凉通风的运动地点,以减少暴露在高温下的时间。
- 生命就像一部充满活力的交响乐,运动则是其中最动人的旋律。夏季的阳光热情如火,正是挥洒汗水、释放激情的最佳时节。让我们舞动四肢,享受运动带来的无尽欢愉,感受那份健康与快乐的双重礼赞吧!(严艳)