

健康苑

春天来了 立个健康flag

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广



适度娱乐 莫伤身

□ 瞳言

前几天，一则“长时间躺着玩手机或变成爪形手”的话题，冲上热搜，引来网友热议。

话题附带内容：不少人喜欢躺着玩手机，有人一刷就是好几个小时。其实躺着玩手机，双侧肘关节弯曲角度大，尺神经长时间被牵拉，手臂或手掌容易出现疼痛畸形，严重的还会让手变鸡爪样。

话题下，网友评论五花八门，有的说看完之后马上从床上跳起来了，有的则开启调侃模式：所以要站着看嘛，买个手机支架躺着方式看……总结一下网友们的评论，几乎就是：我知道这样不好，但我控制不住啊！

鼠标手、手机分离焦虑症、电脑视觉综合征……如今，我们与电子产品朝夕相处，一边抱怨着“科技病”，一边又难以割舍。

笔者喜欢路上听歌，长期戴耳机，耳朵疼了就歇几天，稍微好点儿就继续。前段时间测了一下听力，的确是下降了，然而，还是没把耳机丢掉。在网上搜过长期戴耳机损害听力的话题，不少网友状态和笔者相同；春节时回家，一些孩子，本应跳跳闹闹，但给一部手机，马上能安静下来，抱着手机“废寝忘食”，小小年纪眼睛就近视了……在对众多科技产品的过度使用中，身体很受伤。

科技在发展，人们生活中多了各式各样的电子产品。工作相关没办法，但不能让生活沉浸在电子产品里，适度使用，莫让娱乐变成身体负担。

放风筝、滑雪、溜冰，运动、养生忙起来……初春时节，风渐轻天渐暖，公园里锻炼的人多了起来；人们积蓄能量，纷纷立起健康flag（旗帜、目标），以便更好地投入工作中……一年之计在于春，健康来打卡，开启元气年。



健康深一度

网红干发喷雾 “免洗”还需慎用

□ 本报记者 尹超

近日，多款干发喷雾在网络上走红。其主打招牌是，可以通过对头发喷雾，使满是油垢的头发重新蓬松起来，达到免洗的效果。据说用了这种喷雾，还能达到蓬松发根，打造“空气感秀发”的效果。

在购物网站上搜索干发喷雾，店铺众多，销量可观。它的原理是这样的：使用前摇一摇，让喷雾成分充分混合后，均匀喷到头发上，用手抓一抓，按摩一会儿，增加表面活性剂与油脂的结合。静置一段时间后，待两者反应充分，凝结到一起，最后用梳子梳理下，梳去头上多余白色粉末，让吸附了油脂凝结核、表面活性剂的吸附剂沉降下来，脱离头发表面，达到去除油脂的目的。

整个清洁过程，相当于干式洗发。相比传统的洗发来说，干发喷雾只是用吸附、凝胶、沉降的方式，替代了水洗，基本无害。

“基本无害不代表完全无害。”沧州中西医结合医院国医堂皮肤科主任刘建设说。干发喷雾里，如香精使用不当，会引起部分人不适；某些产品含有的二甲基硅油二甲基氯化铵对眼睛和皮肤具有刺激性。使用时，要避免对着眼睛喷。还有，丁烷、乙醇等成分也有燃爆的风险，使用干发喷雾时，需远离明火。

有网友表示，在使用喷雾后，会造成毛孔堵塞。这个说法，主要针对的是喷雾成分中的粉末。如滑石粉、淀粉等，可能堵塞头皮上的毛囊孔或者皮脂腺孔。在实际使用时，可以通过梳头或干毛巾的擦拭，去掉滑石粉和淀粉类成分。干发喷雾确实能带给人们更为便捷的头发清理方式，但能否长期使用干发喷雾，还要因人而异。另外，选购喷雾时，要在正规购物平台或大型超市，购买有获批文号的产品。



调心态立目标

春节假期结束，上班前几天，王亚娥颇不适应，疲倦、失眠、昏昏欲睡、胃口欠佳、难以集中精神……

回想假日期间，经常熬夜追剧、抢红包，没有给身体充分的休息时间，“生物钟”被打乱，不管精神上还是身体上都是懒懒散散的，王亚娥心想：“这可不行了。”她在市区一家企业做财务工作，虽然年初业务不算忙，但还是要尽快进入状态。

为了迅速找回平时工作的节奏感，上班前几天，王亚娥安排了一些计划性、交流性的工作，给自己的大脑一个缓冲期。“刚开始就投入到紧张、复杂的工作中，有可能会效率不高。”王亚娥说。

“长假结束，人们离开悠闲舒适的氛围，回到高度紧张的工作状态，由于心理和生理上的惯性，初期会感到不适应，甚至还会出现焦虑、心悸、失眠等问题。”我市心理咨询师季红说，这时大家应提前调节，主动适应，不妨给自己设置一个生活、工作的作息缓冲期。比如在假日最后一天，有意识地做一些与工作有关的事，将自己的心理状态调整回工作状态。

动起来更精彩

商场里，风筝摆在了显眼位置；公园里，放风筝的身影渐多……“说是放风筝，我看像给自己放风。”前几天，市民张娜带着孩子放了几天风筝，孩子开心，她也放松了不少。

家住新华区锦绣观邸小区的刘秀华，开启了公园练剑模式。一身亮色服饰，精神抖擞地挥舞着长剑，谁也看不出她已年近七十。

护安全是重点

“如果运动前没有做好热身，在运动中有可能发生肌肉拉伤、痉挛和关节扭伤。”沧州中西医结合医院运动医学足踝外科主治医师袁令晨说。

皮肤擦伤、皮肤割伤……皮肤伤害在冰雪场地上比较常见，袁令晨提醒，在冰雪场应始终佩戴手套、穿长衣长裤，做好保暖，防护服也应选择防切割的材质。同时，雪地能够反射近95%的太阳光，应佩戴护目镜。

冬季带给人们的除了寒冷外，还有僵硬：人体“猫”了一冬，身体各器官如内脏、肌肉、关节的功能都处于较低水平，骨骼和韧带更是僵硬。初始恢复锻炼，突然弯腰、踢腿、剧烈运动，甚至是扭腰、跳绳、压腿，都容易造成运动损伤。因此，运动应循序渐进，尤其从事剧烈运动前，更要做足热身。早春季节，乍暖还寒，运动过程中，并非出汗

张的工作状态，由于心理和生理上的惯性，初期会感到不适应，甚至还会出现焦虑、心悸、失眠等问题。”我市心理咨询师季红说，这时大家应提前调节，主动适应，不妨给自己设置一个生活、工作的作息缓冲期。比如在假日最后一天，有意识地做一些与工作有关的事，将自己的心理状态调整回工作状态。

季红介绍，其实最重要的是保持平和的心态，意识到这些症状是重启工作状态时自然产生的，接纳这个重启的过程，不要对自己过多苛责；另外，工作安排上要

循序渐进，可以先从简单工作开始做起，慢慢过渡到正常的工作节奏中；同时，要避免高强度的活动、聚会等，保证充足的睡眠和休息时间。

“一年之计在于春。春节后调整心态，不应仅为收心，还应该给自己制定一个开年目标，元气满满地迎接新挑战。”季红说。

比起放风筝、打太极、健走等传统休闲活动，这段时间，冰雪运动显然是“人气王”。

随着北京冬奥会开幕，人们对冰雪运动的热情高涨，滑冰馆、滑雪场人气爆棚。或和朋友相约，或同家人前往，冰雪运动场地上，俨然成为小朋友的乐园，年轻人的时尚秀场。12岁的刘宇轩，去年喜欢上滑冰，虽然练习时间不长，但滑得很平稳，“我也想加入学校的短道速滑队。”有人蹒跚起步，有人飞速滑行，冰冷的场馆里，热闹非常。

周末的一场降雪，人们雪中玩乐，快乐加倍。不少人自制工具，在家里玩起滑雪。网上也有很多宅家练习冰雪运动动作的教程，就算不出门，也可以在家沉浸式体验冰雪运动。



气温变化大，早晚温差大，易受风邪侵袭，出现如感冒、风疹、中风、面瘫、关节疼痛等症状，中老年人患病后还容易引起身体原有疾病的复发或加重，甚至引起严重的并发症。因此，中老年人锻炼要切记：早春宜保暖，衣服应渐减，外出忌过早，有阳再运动。运动过程中，并非出汗



循序渐进，可以先从简单工作开始做起，慢慢过渡到正常的工作节奏中；同时，要避免高强度的活动、聚会等，保证充足的睡眠和休息时间。

“一年之计在于春。春节后调整心态，不应仅为收心，还应该给自己制定一个开年目标，元气满满地迎接新挑战。”季红说。

“一年之计在于春。春节后调整心态，不应仅为收心，还应该给自己制定一个开年目标，元气满满地迎接新挑战。”季红说。

比起放风筝、打太极、健走等传统休闲活动，这段时间，冰雪运动显然是“人气王”。

随着北京冬奥会开幕，人们对冰雪运动的热情高涨，滑冰馆、滑雪场人气爆棚。或和朋友相约，或同家人前往，冰雪运动场地上，俨然成为小朋友的乐园，年轻人的时尚秀场。12岁的刘宇轩，去年喜欢上滑冰，虽然练习时间不长，但滑得很平稳，“我也想加入学校的短道速滑队。”有人蹒跚起步，有人飞速滑行，冰冷的场馆里，热闹非常。

周末的一场降雪，人们雪中玩乐，快乐加倍。不少人自制工具，在家里玩起滑雪。网上也有很多宅家练习冰雪运动动作的教程，就算不出门，也可以在家沉浸式体验冰雪运动。



气温变化大，早晚温差大，易受风邪侵袭，出现如感冒、风疹、中风、面瘫、关节疼痛等症状，中老年人患病后还容易引起身体原有疾病的复发或加重，甚至引起严重的并发症。因此，中老年人锻炼要切记：早春宜保暖，衣服应渐减，外出忌过早，有阳再运动。运动过程中，并非出汗

颈动脉斑块

5类人要注意 4个方法远离

为什么要对颈动脉斑块格外重视呢？颈动脉斑块如果不注意防治可以逐渐发展并增大，最终会造成颈动脉管腔严重狭窄甚至闭塞。即使没有梗塞，如果斑块破裂，同样可引起严重后果。

这5类人尤其要注意

1.抽烟喝酒的人
吸烟和大量饮酒是催化斑块生成的危险因素之一。香烟中的尼古丁可促进动脉粥样硬化发生的低密度脂蛋白增高，使保护动脉免于发生粥样硬化的高密度脂蛋白降低，同时使血压升高，并导致动脉粥样硬化发生。而大量饮酒不但可导致脑血流量减少，还可损害肝脏，影响脂质代谢。

2.“三高”饮食的人
高盐、高糖、高油的“三高”饮食，不仅会引起肥胖，还会增加患高血压的风险，同时，可能引起血糖和胰岛素水平增高，导致更多油脂沉积在血管壁上，这些都会增加动脉硬化的风险。

3.久坐运动少的人
运动可以促进血液循环，帮助身体排出废物，增加血管弹性。而长期久坐不动会影响血液循环，导致血管内垃圾堆积，易形成粥样硬化斑块。

4.经常熬夜的人
2019年2月，美国麻省总医院的研究人员发表在《自然》杂志上的一篇文章指出，睡眠不足会增加炎症细胞，这是导致动脉粥样硬化的主要原因。

研究人员表示，大脑激素可以控制骨髓中炎症细胞的产生，从而有助于保护血管免受损伤。而这种抗炎机制受到睡眠的调节。如果经常睡眠不足或者睡眠质量不佳的话，这种机制就会失效，增加动脉粥样硬化的风险。

5.肥胖的人
2019年，一项发表在《柳叶刀》子刊《儿童与青少年健康》上的研究显示，肥胖青少年的动脉血管，在十多岁时就已经开始变得僵硬。

远离颈动脉斑块 记住这4个方法

那么，如何预防斑块的生成呢？可以从饮食、运动、生活习惯以及药物控制四方面进行干预。

1.饮食——热量摄入别超标
热量摄入过多、高脂食物摄入过多对心血管风险有显著影响。

建议：多吃三类食物，少吃高脂食物
饮食中既要保证各类营养的摄入，又要控制总热量，因此要多吃三类食物，首先是新鲜蔬菜水果，建议每天吃够1斤蔬菜半斤水果，每周摄入8种到10种蔬菜，多吃深色蔬菜；其次要多吃粗粮常吃坚果、豆类；此外还要多吃深海鱼，每周食用两三次为宜，最好清蒸。

少吃高脂食物如肥肉、动物内脏，少吃盐和糖，严格控制总热量，避免超重和肥胖。

2.运动——适度适量有氧运动
运动是心血管事件的有效干预措施。适度的运动有助于降低血液中的胆固醇，减缓斑块的进展，甚至可以逆转斑块。即使是有斑块的人，也可以进行中等强度的有氧运动，比如快走、慢跑、骑自行车等，比较安全。

建议：每周150分钟适量运动
选择适合自己的运动，规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜，每次约30分钟——50分钟，每周3次——5次即可。

3.生活习惯——一定要戒烟限酒
抽烟饮酒都会影响血液中的胆固醇水平，因此戒烟限酒等措施有助于降低血液中的胆固醇水平，防止斑块进一步增长或增多。

建议：警惕二手烟，最安全的饮酒量为“0”
除了自己不抽烟外，生活中还要警惕二手烟。而很多人认为的“适量饮酒有益健康”也并不准确，多个权威医学研究已证实：酒最好一滴也别喝，饮酒的安全线是“0”，喝酒没有“适量”。

4.药物——科学用药控制“三高”
除了生活干预外，药物控制也至关重要。高血压和糖尿病都是导致动脉粥样硬化斑块形成的重要因素，因此若有高血压或糖尿病，还要积极合理地控制血压血糖，按时服用药物。

此外，根据患者具体情况、特别是整体心血管危险水平，确定相应的低密度脂蛋白胆固醇目标值，并通过改善生活方式以及使用他汀类药物进行治疗使其达到目标值以下。

建议：不要随意停药
我们都知道控制“三高”的药物不能随意停。同时需要注意的是，长期服用药物是抑制斑块增长的有效措施，间断用药的做法非常不可取。

据《健康时报》