



现在就穿秋裤 冬天不扛冻？



霜降作为秋季最后一个节气,突出特点就是气温骤降、昼夜温差大。民间流传的“寒露不算冷,霜降变了天”即此道理。怕冷的人此时已经穿上了秋裤,然而,还有一些人可能犹豫:现在就穿上秋裤,冬天是不是不“扛冻”?东南大学附属中大医院骨科主任医师陆军提醒你满足3个条件就要穿秋裤,并对比不同材质秋裤的特点。

为什么穿秋裤是必要的

连日来,全国多地气温急转直下,有些人依然只穿一条外裤,还有的人表示“没必要这么早就穿上臃肿的秋裤”。事实上,穿秋裤的必要理由有以下几点:

1. 膝关节最容易受寒

腿部有着人体重要的负重关节——膝关节,这个部位十分怕冷。秋冬季节,不仅温度低,还时常伴有寒风,短短几分钟,寒风就会侵袭未受保护的膝关节,使其受寒。

2. 脚冷则全身冷

人体各部位中,小腿和脚离心脏相对较远,不仅血液流经的路程长,还汇集了全身的经脉,所以会有“脚冷则全身冷”的感觉。全身若冷,机体抵抗力就会跟着下降。如果在寒冷的季节里不注意腿部保暖,经年累月,就会造成腰痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛等。尤其是人过中年,产热能力降低,若不及时穿上秋裤,导致下肢回流血液温度降低,还会影响腿脚甚至全身的营养、生理状态。

3. 风寒伤害可能“延迟”

虽然年轻人机体产热功能好,但长时间处在风寒湿冷环境里可能会造成机体损伤,如血液吞噬细胞增生、肌纤维组织炎等,并在中年以后陆续发病,为晚年身体健康埋下隐患。需要澄清的是,人们常说的关节炎、风湿等疾病与秋裤没有直接关联。

陆军表示,这些病多指骨关节炎,大部分炎症的发生是因关节达到使用寿命导致,还有一些关节炎是由于外部创伤或人体免疫系统功能紊乱所致,如女性更年期。

满足3个条件就该穿秋裤

一些人往往有个误区:提高御寒能力,从晚一点穿秋裤开始。事实上,“秋冻”是有前提的,比如膝关节、脚、肩部、肚脐以及腰不能挨冻。穿秋裤并不会改变御寒能力。判断自己是否该穿秋裤,陆军建议从以下几个方面考虑:

■时间 南北方有差异

“秋冻”虽然可以增强耐寒能力,但只适宜在初秋暑热未消时。等到进入晚秋,尤其是寒露以后,气温明显下降,日夜温差变化大,常有强冷空气侵袭,就应增添秋衣秋裤。对于居住在南方地区的老年人和关节炎患者来说,由于气候寒湿,更应该提前穿上秋裤。

■气温 以10℃为界限

若最低气温低于10℃就该穿秋裤,并且随着温度降低,秋裤也应适当增厚。

■自我感受 觉得双腿冰凉

若觉得双腿冰凉,从户外回来后迟迟恢复不到正常温度就该穿。经常久坐或末梢循环不好的人,即使气温不是特别低,也会有双腿冰凉的感觉,这类人应马上穿秋裤、厚袜,并且每天睡前用热水泡脚15分钟。

除此之外,穿秋裤还有3个健康提醒:

①特殊人群需提前穿:包括经期和孕期女性、老年人和关节炎患者、阳虚体质人群。

②秋裤别穿太紧的:紧身秋裤虽能增加腿部局部温度,但长时间紧绷容易导致血液循环不畅,让人感觉更冷。

③睡觉时最好别穿:穿秋裤入睡可能会感觉热,夜间容易踢被子,造成受凉感冒;由于秋裤贴合身体,导致全身肌肉不能充分放松,休息不够充分,还会影响血液循环。

6种材质秋裤各有特点

所谓“秋裤”,实际上就是穿在外裤里的贴身长裤,各地叫法不同。比如,淮河以南地区,叫棉毛裤,或线裤、衬裤。陆军表示,按照材质划分,不同秋裤在性能上各有特点:

◆全棉材质

全棉秋裤吸湿排汗、透气性好、不闷热,触感舒适。特别是精梳棉的秋裤,质量更胜一筹。有些纯棉秋裤面料经过磨毛处理,表面形成一层短绒毛层,手感柔软又丰盈,保暖性较好。全棉秋裤是绝大多数人的首选。

◆再生纤维素纤维材质

再生纤维素纤维包括莫代尔纤维、莱赛尔纤维、粘胶纤维等,一般与氨纶混纺制成秋裤,手感柔软,比较亲肤,具有较大的弹性,可以紧身塑形,更受女性青睐。

◆羊毛羊绒材质

羊毛羊绒材质秋裤保暖性较好,质地优良、手感柔软、吸湿性强,穿着舒适,老人或体弱怕冷者更适合,但对羊毛过敏的人不宜选择。

◆涤纶材质

涤纶材质秋裤易起球、不透气、不吸湿、容易产生静电。由于秋冬季皮肤干燥,脱下时会发出噼里啪啦的静电声,因此穿着涤纶秋裤之前需要使用润肤霜以减少静电产生。皮肤干燥和易瘙痒者要避免选择纯化纤类秋裤,过敏体质、老人或者儿童,也不建议穿。

◆腈纶材质

腈纶有合成羊毛之美称,腈纶材质的秋裤弹性和蓬松度较好,不易变形,质量轻,不厚重,但缺点与涤纶材质的秋裤类似,易静电,易起球。同样不适合老人、儿童和皮肤敏感、干燥的人。

◆德绒面料

通常是腈纶、涤纶、粘胶纤维和氨纶等不同材质的混纺面料。采用超细异形截面技术,使得面料比较蓬松,十分保暖。同时手感软糯、柔软细腻,不易起球变形、弹性佳。德绒面料的秋裤轻薄贴身,也是一种很好的选择。

据生命时报

秋季这5种澡 能不洗就不洗

一转眼已经到了深秋,入秋之后气温下降明显,天气也越来越干燥,你还会每天洗澡吗?很多人洗澡后发现,皮肤上开始长皮屑、疹子,于是减少了秋季洗澡的次数,但有些人仍然保持着每天洗澡的习惯。但是你们知道吗?在秋天洗澡也是有讲究的,这5种澡能不洗就不洗。

秋季这5种澡能不洗就不洗

1. 频率太高的澡

有些人习惯了每天洗澡,但秋季不仅气温降低,温差也较大,皮肤为了适应环境,容易出现粗糙、脱皮屑等现象。如果还像夏天那么频繁洗澡,会加速皮肤油脂与水分的丢失,甚至破坏皮肤角质层。皮肤将因此变得更加干燥、脆弱,进而引发瘙痒,甚至可能感染细菌。

2. 时间太长的澡

许多人进入浴室后喜欢听音乐、看剧,这样洗澡的时间很快就过去了,但是洗澡时间太长真的不可取。在浴室封闭的环境里待久了,不仅容易喘不过气,洗澡时间太长还会对皮肤表面起保护作用的“皮脂膜”造成影响,长此以往,没问题的皮肤也可能“洗”出问题,引起皮肤干痒。

注意:一般淋浴10~15分钟就足够了,即便是泡澡,最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。

3. 温度太高的澡

秋冬季气温较低,很多人因为怕冷等原因,选用较高的水温洗澡,觉得这样特别舒服。但其实,过高的水温会使我们的末梢神经兴奋,加快身体水分的流失,继而加重洗澡后的皮肤干痒,甚至会诱发荨麻疹。另外,水温太高易导致全身皮肤扩张、血管扩张的情况,使心脏、脑部血液供应减少,有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。

建议:洗澡的水温,接近人体体温37℃左右为好,一般不超过40℃。

4. 力度很大的澡

适当搓澡对皮肤的清洁有好处,但也要以皮肤不发红、不疼痛为准。如果搓得太过分,会破坏皮肤屏障功能。健康的皮肤屏障,可以阻挡灰尘、细菌等进入身体,也可以起到保湿作用。皮肤屏障受损,会加速水分流失,造成敏感、干痒,也更容易被细菌感染。所以,洗澡时适度清洁就好,不用使太大劲儿。

建议:少搓澡,健康肌肤2~4周搓一次就可以了;力度轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。

5. 清洁产品太刺激的澡

秋季皮肤本就相对干燥脆弱,如果使用清洁能力较强的浴液或是使用量过多,也可能损害皮肤的保护层,使皮肤耐受降低,造成皮肤干、痒。在选择清洁用品时,达到清洁皮肤目的的同时,尽可能温和,避免损伤皮肤。

建议:洗澡后可以用柔软的毛巾擦拭身体;洗澡后尽快使用保湿身体乳锁住皮肤水分,皮肤干痒的症状也会有所缓解。

这两个时刻千万别洗澡

1. 空腹或饱餐后 饭后不要马上洗澡,如果饱餐以后立即洗澡,消化道的血流量就相对减少,消化液分泌减少,会导致消化不良,也有可能加重心脏负担。饭后马上洗澡还有可能会引起低血糖,甚至出现虚脱、晕倒等症状。在饱餐和空腹的情况下都不建议洗澡,最好是在饭后一小时以后再洗澡。

2. 过度疲劳或体力透支后 长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。长时间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大,如立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血迅速降低,从而导致晕厥。

天冷了多久洗一次澡合适

洗澡的时间并没有严格规定,可以根据自己的实际情况制定,一般推荐3~5天洗一次澡即可,南方地区的朋友们可以适当增加频率。洗澡间隔时间过长,可能会导致皮肤清洁不当;间隔时间过短,可能会损伤皮肤,造成正常的角质细胞大量脱落、皮脂膜保护能力下降,进而间接破坏皮肤保护层,引起瘙痒、干燥等不适症状。

但是因为每个人所处的环境、年龄、肤质等有所差异,所以可以根据个人需要适当延长或缩短洗澡的间隔时间。对于老年人来说,天冷的时候,一般不需要每天都洗澡。这样可以避免过度清洁对皮肤造成的负担,并减少相关健康问题的风险。
据中国教育报

