



# 夏天运动后这件事等半小时再做

夏天运动后，很多人第一反应就是冲进浴室洗澡，不仅能洗去皮肤的黏腻感，还有助解乏。但这个习惯暗藏风险，会悄悄损伤心脏。运动后多久再洗澡比较好？记者邀请南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松为大家解读，并提醒你几个注意事项。



## 运动后立即洗澡易伤心脏

运动时，全身大部分肌肉都会参与其中，这时心脏泵出的血液主要流向四肢肌肉。运动结束后一段时间内，四肢肌肉仍会持续保持较高的血流量。如果运动结束后立即洗澡，热水冲向身体时，会进一步增加皮肤和浅层大肌肉群的血流量，导致身体其他部位血流量不足，从而引发头昏眼花等症状。尤其当洗澡水温较高时，出汗增加，更容易加速体内水分流失，增加头晕、全身无力、跌倒等风险。老人或患有心脑血管疾病的人群，心肺功能相对较弱，运动后立即洗澡可能引发大脑和心脏供血不足，诱发晕厥、心脏病等。天气炎热，还有的人喜欢运动后冲个冷水澡，这也对身体不利。冷水浴使身体毛孔立即闭合，毛细血管收缩，影响身体散热。虽然短时间内身体感觉清爽，但阻断体热的散发不利肌肉恢复，也容易受凉感冒或头痛。一般来说，运动结束后20分钟到半小时，体温基本恢复正常，汗液基本蒸发，血液恢复正常流动，这时洗澡相

对更为安全。  
**运动后不洗澡背部易长痘**  
一些人发现，背部长了一大片红色痘痘，除了生活习惯，运动出汗后未及时洗澡是常被忽视的重要原因之一。背部长痘是痤疮的一种表现，属于累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，是常见的皮肤问题。英国国家医疗服务体系网站调研发现，痤疮患者中超过一半都面临背部痤疮问题，通常表现为背部伴有高出皮肤表面的红色丘疹，有时还伴有脓疱。其发生与多种因素有关，主要包括皮脂分泌过多、细菌感染、遗传等。运动时，由于血液循环加速，皮脂腺分泌会更加旺盛，出汗增多。如果出汗后不及时洗澡，汗水、皮脂和污垢会混合形成一层污垢膜，附着在皮肤上，这也为痤疮丙酸杆菌的生长提供了温床。

另外，运动后衣物可能被汗水浸湿或含有汗渍，背部皮肤与之不断摩擦，也会增加毛孔堵塞、细菌感染风险，从而诱发或加重背部痤疮。  
**5个洗澡要点防湿气侵入**  
洗澡时，水会冲掉身体表面的汗水和污垢，同时也会带走皮肤表面的水分，这就是洗完澡后皮肤暂时变干燥的原因。正确洗澡并不会增加人体的湿气，中医认为，洗澡时如果忽视一些细节，可能导致湿气进入人体：  
**■出汗后马上洗澡**  
汗液是由汗腺分泌出来，然后通过皮肤上的毛孔排出体外的。当人体出汗时，皮肤腠理（毛孔）正处于打开状态，此时洗澡，浴室内产生的大量热蒸汽会通过空气中的水分形成湿气，从而“趁虚”进入人体。  
**■洗澡后不擦干身体**  
洗澡后，皮肤表面会变得湿润。如

果未及时处理，湿气就会滞留在皮肤上。在潮湿的环境中，湿气更容易积聚在皮肤上，进而渗透到体内。为避免湿气困扰，提醒大家几个洗澡的健康要点：  
**1. 控制洗澡时间。**每次洗澡时间不宜过长，最好控制在15-20分钟。过长的洗澡时间容易导致湿气聚集。  
**2. 正确调节水温。**水温以舒适为主，不宜过热。一般来说，冬季不超过42℃，夏季保持37℃最佳，水温超过45℃可能导致皮肤烫伤。  
**3. 通风良好。**洗澡时最好开启浴室门窗，保持良好通风。如果浴室没有窗户，可以考虑安装排风扇、抽湿器等设备。  
**4. 及时擦干身体。**洗澡后应使用干毛巾彻底擦干身体，以免使机体表面残留湿气。  
**5. 浴室保持干燥。**洗完澡后，应尽快清除浴室内的积水，使浴室保持干燥和清洁。  
据生命时报

# 国医大师传承多年的3条养生家规

## 照着做身体真的会感谢你

她93岁，头发依然乌黑、皮肤光洁、说话中气十足，至今仍每周出诊。她是国医大师邹燕勤，笑称自己是“90后”。很多人问她保养秘诀，她总说：“哪有什么秘诀，不过是父亲留下的三条家规，我坚持了一辈子。”这来源于她的父亲、中医肾病学奠基人和开拓者邹云翔。“我的父亲留下了3条养生家规，它们代代相传，孙辈也至今遵守着这些家规。”这3条家规，不花钱、不用药、不挑人，就藏在每天的一餐一饭、一起一卧里。哪怕只做到一条，身体都会悄悄变好。

“不喝冷饮”的家规就这样代代相传，即使是到了外孙、外孙女这一代，也始终将这条规矩记在心里。如今，邹燕勤依然保持着不喝冷饮的习惯。但她也从不强求，在邹燕勤看来，一方水土养一方人，喝冷饮与否不可一概而论，也应该因人、因地、因时制宜。  
**2. 饮食从不过量**  
日常生活中，邹燕勤不仅不吃冷饮，还几乎不吃刺激性食物和辛辣之物。饮食上，她看重“好、少、淡、鲜、慢、温”六字秘诀。这正是受另一条养生家规“饮食有节”的影响。邹燕勤不挑食，再好吃的东西也注意控制食量，而不喜欢的食物如果有营养，也可以搭配着吃一点儿。一日三餐，她有不少自创的养生菜谱，比如，将黑豆、燕麦、薏米、红枣、白果、核桃组合在一起熬制成粥，就是一碗上好的五谷补品。  
**3. 按时起床睡觉**  
父亲邹云翔留下的第3条养生家规是“起居有常”，邹燕勤也已坚持了多年。每天6点起床，晚上11点上床睡觉。起床时，她自创了一套“唤醒操”，护颈、护肾、舒筋，还会做“摩腹功”。摩腹时，先是轻轻拍打让腹部放松，便秘时按照顺时针按摩腹部，而腹泻时则以肚脐为中

心逆时针按摩。手的温度传递到腹腔，让小肚子处于微微温热的状态。她数十年如一日，坚持如此。  
**这些养生方法值得学习**  
**1. 经常喝养生茶**  
邹燕勤的身边时常放着一杯养生茶，从冬喝到夏。一杯茶里，有疏风解热的薄荷，平肝明目的菊花，滋肝补肾的枸杞，散瘀止血的三七，行气解郁的玫瑰。茶叶分季节，冬天会放红茶，夏天放绿茶。一杯花茶下肚，一身清凉、益气养血。  
**2. 坚持走路锻炼**  
俗话说，人老腿先老。这是由于肝肾虚亏导致的。腰腿和肾之间有非常密切的关系，腰者肾之府，转摇不能，肾将惫矣。因此，散步时活动腰腿，可以补肝肾、强筋骨、

延缓衰老。  
邹燕勤在80岁后仍然坚持每天走3000步以上。她认为，根据每个人的身体情况，饭后走动的的时间可以在15-60分钟之间选择。体弱、年迈的人可以少走一些，平时缺乏运动、体重超重、消化不良的人可以多走一些。  
**3. 有个业余爱好**  
在邹燕勤看来，养生还要注意情志调节。她年轻时爱打腰鼓、跳民族舞，还喜欢唱歌和追剧。她在阳台上种菜养花，花草旺盛生长的样子让她感到振奋。过去种葡萄，当年播种，当年就能收获，她感受着生命初生的喜悦。“充实的生活会让人身心愉悦，这种愉悦影响到生活的方方面面。”邹燕勤说。  
**4. 保持平和心态**  
邹燕勤不用什么保养品，皮肤状态却让人羡慕。而她保持年轻的秘诀，就是心态。她的性格随和、柔软、平静，很少高声说话。在她办公室座椅上方，悬挂着一幅著名书画家周长水的山水图，青山起伏，清水蜿蜒，别有情致，正如她一生活淡的心境。  
她认为，无论是哪种情绪，都不能太过，否则就会伤身。养神则要“恬淡虚无”和“喜怒”“无为惧惧，无为欣欣”，排除不良精神刺激，保持精神情绪的的稳定。  
据人民日报



国医大师的3条“养生家规”  
**1. 从来不喝冷饮**  
肾为先天之本，五脏六腑之根，而脾胃是人的“后天之本”。自幼跟着父亲学习时，邹燕勤常听父亲说“胃喜温不喜凉”“肾也是喜暖不喜寒”，父亲告诫家人，夏天喝冰水、吃冷饮虽然会让人感受到一时的凉爽，但这种短暂的“压火”并不能真正地清热解暑，反而会通过骤冷刺激损伤体内的阳气，还会让气血凝滞，运行不畅。幼时听这些理论，邹燕勤既当作医学的学习，也看作是家中传承的家规。

13018333716  
15023163856  
023-65909440  
重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告  
公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告  
重信重诺 郑重声明