



从夏奥到冬奥，时隔14年，世界奥林匹克运动又一次进入“北京时间”。自带“仙气”的冰舞、双人花滑的默契浪漫、速度与激情并存的短道速滑，相比夏奥会的受众广泛，冬季冰雪运动更多了一分神秘，比赛时的天气是越冷越好吗？运动员为何都穿紧身衣？这些关于冬奥会的健康冷知识，为你揭开冰雪盛宴的神秘面纱。

冬奥冷知识 趁热补一补

冬奥会里的健康密码

举办冬奥会是天气越冷越好吗？

冬奥项目受气象条件的影响大，风速、风力、气温、能见度都直接影响着运动员的发挥。温度太低既不利于运动员水平的发挥，也容易导致冻伤。国际奥组委要求，冬奥会举办地的极限温度不能低于零下17摄氏度。

运动员万一确诊新冠该怎么办？

完成新冠疫苗全程接种的外籍运动员和随行人员，入境后不需要进行集中隔离，直接进入全程闭环管理，需要每日上报健康状况，每天接受核酸检测。一旦核酸检测结果为疑似、阳性或出现症状，需进行鼻咽拭子复检。如果复检结果依然呈阳性，则需要暂停比赛或工作，进行隔离或治疗。隔离期间，运动员可以申请室内训练装备和心理健康支持，可以开窗通风，但不能外出。

短道速滑的头盔为什么不能有任何突起？

短道速滑比赛过程中，运动员速度极快、互相之间距离很近。为防止运动员受伤，头盔必须是规则形状，不能有任何突起。此外还可以选择佩戴护目镜、护颈、防切割手套、防切割服、护腿板等来防止受伤。

为什么说冰壶比赛最“烧脑”？

在冬奥赛场上，有一项特别烧脑的运动。它不拼速度、不比酷炫的难度，比的却是技巧和智慧，这项运动就是冰壶。冰壶被称为“冰上国际象棋”，展现的是静动之美和取与舍的智慧。比赛时每队4人，每人每局投壶2次。当运动员投出冰壶后，其他队友通过冰刷擦冰来控制冰壶。运动员需要精确计算投掷力度和角度、擦冰时机、方向、速度，将本队冰壶掷于圆心。

冬奥会哪项比赛受伤几率更大？

跳台滑雪和越野滑雪，也叫做“北欧两项”。它既考验选手长途滑行的速度和耐力，又要求选手有极大的勇气及对身体的控制力，是冬奥会上受伤几率最大的项目。由于比赛危险系数较大，对运动员身体素质要求极高，也是冬奥会上“重男轻女”（唯一没有女子参赛）的项目。

比赛期间，女运动员如何与“大姨妈”共处？

运动员可以根据个体情况在医生指导下选择不同方案。经期伴随严重痛经症状的，可以选择口服非甾体类抗炎药，如布洛芬、双氯芬酸钠等药物缓解。遵

医嘱口服孕激素，可以让月经提前或推迟，避开比赛日。提前口服短效复方避孕药也可以缓解痛经，减少月经量。

低温环境下运动员赛前要补充什么？

对于1小时以内的比赛，要注意水分的补充，可以在赛前30分钟进食碳水化合物：对于滑雪、滑冰等高消耗项目，要增加碳水化合物、脂肪、蛋白质等能量摄入；越野滑雪等高海拔比赛，则需要额外铁元素的摄入。

冬天比赛为什么还可能被晒伤？

尽管冬季气温很低，但紫外线强度却丝毫不会减少。在户外滑雪项目中，紫外线经过大面积雪地的反射，强度可以达到夏季海边的3倍。尤其是在高山滑雪中，海拔每升高1000米，紫外线还会增加10%。

运动员比赛时为什么都穿“紧身衣”？

紧身运动服可有效减阻，包括减小与空气的摩擦阻力和压差阻力，最大限度提高速度。压缩性较好的紧身服可以紧紧地包裹住软组织和肌肉，减少晃动，不仅能减少运动员软组织或肌肉损伤，还有利于减轻不必要的体能消耗。此外，紧身衣也具有一定防护作用，短道速滑比赛服整体采用高弹性防切割面料，高山滑雪比赛服里增加缓震材料，有效减缓冲击。

冰球馆里为什么要有“牙科诊室”？

冰球比赛进行时，硬质橡胶材质的冰球最高飞行时速可超过180公里，运动员滑行时速也会超过50公里，运动员的面部经常容易受到撞击。尤其是在顶级赛事中，一些男子冰球运动员，为了追求视野开阔以及对球路更好的判断，会选择暴露嘴部的半面头盔，增加了口腔和牙齿受伤的概率。

为什么运动员饭菜里不能有胡椒等香料？

胡椒中含有去甲乌药碱，属于食源性兴奋剂之一，可以扩张气道、加快心率、提升运动员的有氧能力，被列为β2激动剂类禁用物质。尽管食物中该物质含量极少，但为了保险起见，本次冬奥会运动员菜单的678道菜品中，胡椒、香叶等48种常见原料都不会出现。（新华）



【健康红绿灯】

绿灯

边读边背让大脑更灵活



大脑记忆分为深层和浅层，深层记忆体现在颞叶、海马和间脑3个层次。死记硬背的东西通常储存在颞叶，比较容易忘记，在理解的基础上，辅以朗读和背诵，这种听觉刺激可以帮记忆进入较深的海马区。因为当耳朵的高频率区有声音响起时，脑内神经更加发达，形成“优质”记忆。

4类药应该饭后服用



吃药是件需要谨慎的事，如果服用错时间，轻则影响药效，重则让病情更严重。医生提醒，化痰平喘类药物、激素类药物、中和胃酸的药物、健胃消食类的中成药都需在饭后服用。理论上来说，对肠胃刺激性较大的药物都该饭后服用，这样做可缓解药物对胃肠道刺激，减少不良反应。

红灯

6种脚冷要警惕



伴随下面这些症状的脚冷，最好及时到血管外科就诊：走一段路就腿疼；腿肿，尤其表现为早晨起床后减轻、下午加重的肢体水肿；腿或脚趾伤口不愈合；如果搏动减弱或消失，提示动脉狭窄或堵塞；颈部、肢体或腹部摸到搏动性肿物，提示可能存在动脉瘤；肢体青筋暴露，甚至出现瘙痒、破溃、静脉炎等。

淡盐水不通便也不排毒



不少人喜欢早上空腹喝一杯淡盐水，认为这样有助于消除便秘。事实上，淡盐水不通便也不排毒。早晨刚起床时人体血液处于浓缩状态，摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度，导致身体不适。另外，现代人盐摄入量本来就过多，在身体不缺盐的情况下再喝淡盐水，会增加盐的摄入，反而让人觉得口干舌燥。晨起最推荐喝的是：一杯温白开水。

丰台区市场监管局

开展预付费企业风险隐患排查工作

近日，丰台区市场监管局看丹街道市场所为推动“接诉即办”向“未诉先办”延伸，聚焦重点领域，下好预付费经营企业风险排查的“先手棋”，从源头预防和减少预付费纠纷隐患的发生。

分类造册，靶向监管 对本辖区体育健身、美容美发等预付费经营企业的主体信息进行分析梳理，根据企业会员数量、预付金额规模、投诉举报数量、房屋租赁期限等基础信息，划定经营风险等级，分类实施监督管理。

联查联动，风险预判 加强与属地街道办事处、社区、商场物业、产权人等单位的沟通联动，通过评估企业客流、房屋缴存情况，研判讨论企业

的持续经营能力。对于存在跑路风险的企业，多方联查提前介入，将风险隐患控制在早期。

强化监管，主动排查 对企业正式的制式合同文本、通知、声明、大堂公示等相关格式条款进行全面收集，严查是否存在显失公平、侵害消费者权益的内容，从源头控制风险隐患。

纾困解难，助推提升 协同属地、物业等，主动了解企业在经营发展、法规政策等方面的问题，齐力改善企业的持续经营能力。对于预付费经营中出现的各种问题，制定转卡等灵活机动的解决方案，着力推动实现消费者和企业之间的“双满意”。（何慧超）

雪后天冷路滑 安全锦囊收好

本市再次迎来降雪，瑞雪兆丰年，市民纷纷出门拍雪景、戏雪。市疾控中心提醒市民，市民雪后外出戏雪要注意防摔倒，老人和孩子们要注意防寒保暖，雪后驾车外出更要注意行车安全。

注意保暖 雪后路面湿滑，个别小区积雪清扫不及时，中老年人骨质疏松、身体协调性较差，应减少不必要的外出，确需外出的老年人要注意关节、头颈部的保暖。另外，存在基础性疾病的老年人切忌不可在风口长时间逗留，很容易因受凉诱发脑梗、面瘫等疾病。

外出防滑 雪后外出时一定要选择有防滑底的鞋子，雪后天气寒冷，市民外出穿衣较厚，行走时要注意保持身体的平衡，重心尽力靠下。双手不要插在口袋里，放在外面可以保持平衡。走路时两脚分开、与肩同宽，略向前倾，这样重心更稳。走路步幅宜小，迈大步走路容易滑倒。一旦跌倒，市民要做好身体的保护性体位，使力量分散，如果力量

集中在某一处则容易造成该处骨折。跌倒后不要着急站起来，也别用力按揉，要原地感受一下自己的伤情，如果意识清醒并且没有严重的问题，可起来慢慢活动。回家后切忌热敷或按摩患处，可以先冰敷。如果跌倒后感到活动困难，无法进行肢体活动，要及时到医院进行治疗，以免贻误病情。

行车小心 驾车出行前，要检查车辆安全状况，防止车辆中途出现故障影响道路通行，并保证视线良好、擦干倒车镜，检查并确保雨刮器有效，以便行驶中能够清楚地观察到后方车辆运动情况。行车途中，车玻璃上容易起雾致视线模糊，要及时开启车窗除雾功能或空调制冷、用毛巾擦干等，确保驾驶员视线清晰。降雪后路面湿滑，路面容易结冰，驾车时要慢速行驶，不要随便使用刹车，应减少变更车道次数。切忌在出现侧滑或甩尾时猛踩刹车，这样会使车辆失去控制。（午综）

·广告·