

【健康红绿灯】

绿灯

跳绳是减重效率榜第一名的运动



减肥和锻炼,最难的是坚持。跑步太枯燥,去健身房人太多,打球还要约场地……而跳绳对场地要求不高,有块空地就好;操作简单,一根绳子就能跳;还有各种新鲜花样,很容易坚持。居民膳食指南推荐吃动平衡,保持健康体重,建议成人平均每天主动身体活动6000步,而跳绳3分钟就相当于走了1000步。

一个姿势不跑不跳坐着就能瘦腰



蝴蝶收腹对锻炼、增强腹直肌和斜肌等腹部肌肉非常有效。长期坚持,有助瘦腰塑腰。具体做法:仰卧在瑜伽垫上,双手置于身体两侧,掌心向下贴在瑜伽垫上,膝盖弯曲,双脚并拢;将双脚抬离地面,同时掌心撑地发力,使身体向前,做卷腹动作,膝盖尽量接近胸部。建议每组做10个,每天练习2-3组。

红灯

脸黄是皮肤发出的衰老信号



随着年龄增长,很多人感受到的肤色变化,不是变黑,而是暗沉+发黄。当胶原蛋白逐渐流失,支撑皮肤的弹性组织开始断裂,皮肤的弹性和光泽度下降,看起来就显得粗糙暗沉。紫外线刺激、熬夜、皮肤干燥缺水、高糖饮食等也是影响皮肤变黄的因素。日常生活中做好防晒和清洁,注意补水保湿,可以有效缓解皮肤变黄。

天冷宅家会更焦虑



冬天气温低,很多人觉得窝在家里才是最舒服的疗愈方式。实际上,你的身体正在经历感官剥夺和节律紊乱。由于外出频率大大降低,体内的血清素水平就会降低,这会直接影响情绪,让人不自觉地心情低落。加上长期处于暖气房中,大脑供氧也会降低。从心理学角度来说,情绪低落后人人们更容易回避外出,反而会加剧焦虑心情。

天气转冷,寒潮来袭。强冷空气不仅会带来“断崖式”降温,还常常伴随着大风和雨雪,对健康是不小的考验。公众应提前了解风险,做好科学防护。

寒潮来袭 这几种病尤其要小心预防



寒潮对健康有哪些影响?

呼吸道更脆弱,呼吸道疾病传播风险加剧 寒潮来袭时,气温骤降,寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜,使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。同时,为抵御严寒,人们常采取长时间紧闭门窗的方式,致使室内空气流通不足,增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等人群聚集环境中传播的机会。

心脑血管面临“压力考验”,急症发作风险升高 寒潮导致的气温下降,同样会引起人体血管收缩、血压升高,心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化,对于本就患有心脑血管系统疾病的患者尤其危险,容易诱发心梗、脑梗等急症,危及生命安全。

寒冷与少光双重影响,情绪“低温”不容忽视 寒潮往往伴随雨雪天气,日照时间缩短,人

体内与情绪相关的激素分泌受到影响,容易引发情绪低落、乏力,导致季节性情感障碍。此外,户外活动的被迫减少与社会交往的相对减弱,进一步加剧了情绪和心理波动。

特殊人群健康风险加剧,需重点关注 老年人体温调节功能衰退,对寒冷感知迟钝,易发生意外;户外工作者长时间暴露在寒冷环境中,面临冻伤与意外伤害的双重风险;而慢性病患者,如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等的身体代偿能力在寒潮的冲击下更为脆弱,容易导致病情加重。

该如何科学防护?

穿衣保暖有讲究 遵循“分层原则”,像洋葱一样穿几层薄衣服,而不是只穿一件厚衣服。

内层建议选择透气排汗的衣物,中层负责保暖,外层则负责防风,这样衣服之间的空气可以更好地保温,也方便根据温度随时穿脱。重点防护头部、颈部和手脚等散热部位,可通过佩戴帽子、围巾、手套和穿保暖的鞋袜,以保持核心体温,预防冻伤。

室内环境要“温暖”又“清新” 虽然天冷,条件允许时仍要开窗通风,建议每天2-3次,每次10-15分钟,以降低室内病原体和污染物浓度,开窗的同时室内人员注意做好防风保暖。

在取暖抵御寒冷的时候,需要注意安全是第一位的。使用电暖器要远离沙发、窗帘等易燃物,睡觉前、离开前务必关闭;用煤炉取暖时,一定要注意通风,警惕一氧化碳中毒。

关爱家人,多一份提醒 寒

视野的中心在消失?

警惕老年性黄斑变性

□本报记者 陈曦

中心暗点 视野中心出现固定的黑影或盲区。
颜色辨识困难 感觉颜色变暗、褪色,不如以往鲜艳。

黄斑变性的类型与成因

黄斑变性主要分为两种,其成因和进展速度截然不同:

干性(萎缩性)黄斑变性 随着年龄增长,黄斑区的感光细胞和色素上皮细胞逐渐萎缩、老化,并出现一些叫做“玻璃膜疣”的黄色沉淀物,进展缓慢,视力下降是渐进的。目前无法治愈,但可以通过干预延缓进展。

湿性(新生血管性)黄斑变性 眼底长出了不正常的、脆弱的新生血管。这些血管会渗漏、出血,迅速破坏黄斑结构。进展急剧且迅速,可在短时间内导致中心视力严重丧失,是90%黄斑变性致盲病例的元凶。

黄斑变性的高危人群?

年龄 是最核心的风险因素,50岁后发病率随年龄增长显著上升,70岁以上人群发病率可超过20%。

遗传 有家族病史的人风险更高,若直系亲属如父母、兄弟姐妹患有老年性黄斑变性,自身患病概率会增加。

生活习惯 长期吸烟(包括二手烟)会损伤眼底血管,使患病风险增加;长期暴露于紫外线或蓝光,如长时间看手机、电

脑,也会加速黄斑区老化。

基础疾病 高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病会影响眼底血液循环,增加老年性黄斑变性的发病概率。

饮食结构 长期缺乏叶黄素、玉米黄质等黄斑保护营养素,也可能提高患病风险。

关于黄斑变性的常见误区

误区1:黄斑变性和白内障一样,做个手术就能好

真相:黄斑变性的治疗远比白内障复杂。干性黄斑变性目前无法治愈,治疗重点在于延缓;湿性黄斑变性主要通过眼内注射药物来控制病情,目的是阻止病情恶化,尽可能保留现有视力,部分患者视力能有所提高,但难以完全恢复如初。

误区2:周边视力还好,就不算太严重

真相:黄斑变性剥夺的是高质量的视觉。失去中心视力,意味着无法进行阅读、驾驶、识别人脸等绝大多数日常活动,严重影响生活质量,属于严重的视力损伤。

误区3:黄斑变性没有治疗办法

真相:虽然多数情况无法根治,但绝非无计可施。对于湿性黄斑变性,抗VEGF眼内注射是标准疗法,能有效抑制新生血管、消除水肿,坚持治疗可以稳定甚至部分提升视力。对于干性

黄斑变性是威胁我们“中心视力”的隐形杀手。它与白内障不同,造成的视力损害往往是不可逆的。因此,早期发现、早期诊断、早期干预至关重要。首都医科大学附属北京康复医院视觉康复中心副主任医师刘莹提醒,一旦出现视物扭曲、中心黑影等信号,请尽快寻求专业眼科医生的帮助。

什么是黄斑变性?

在我们的眼底,有一块名为“黄斑”的区域。这里密集分布着视锥细胞,它们如同精密的“高清摄像头”,负责我们日常看清人脸、读书看报、驾驶机动车等核心视觉功能。一旦黄斑出了问题,视力就会出现不同程度的下降。

如果说白内障是“镜头”模糊了,那么黄斑变性就是“底片”最核心、最精密的中央部分损坏了。黄斑虽然只占视网膜面积的很小一部分,但它一旦受损,视野的中心就会出现黑影、扭曲或模糊,但周边的视力通常不受影响。这意味着患者可能还能看到物体的大概轮廓,但无法看清正中央的东西。

黄斑变性的“警报信号”

黄斑变性早期可能无症状,出现以下任何一条,都应立即就医:

视物变形 看直线,如门框、窗框时,感觉线条弯曲、扭曲或波浪形,这是黄斑变性最特征性的症状。

中心视力下降或模糊 视野正中央出现固定的、模糊不清的区域,且逐渐扩大。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院