

拨正春日“生物钟” 调出健康好状态

专家提醒:季节变化易引起生理波动

本报记者 洪漩



“在家这段时日闷得慌,我感觉自己好像病了,不仅睡不好,白天感觉很疲惫,关节都隐隐作痛。”家住杭州市下城区体东社区的孟奶奶最近有些困扰。类似孟奶奶的情况还真不是个例,浙江省中医院骨关节中心沈进稳主任医师表示,疫情期间出门不便,易产生焦虑,大家运动量也明显减少,患骨关节病的中老年人前往门诊就医的情况明显增加。

春季本来就是万物萌发、气温变化的季节,人的生理功能也会出现较大变化,部分人更是容易出现情绪起落现象。再加上长时间“蜗居”在家不锻炼,日常“生物钟”自然不太稳定。那么该如何“拨乱反正”,记者咨询了新时代健康产业集团体质养生师刘娟,由她给大家来支招。



谣言: 日常清洁消毒液浓度越高越好

专家表示,新型冠状病毒毒害怕75%的医用酒精,所以日常中可以用此浓度的酒精进行消毒。然而,不少人也有疑问,既然75%的医用酒精能杀死病毒,那是否酒精浓度越高,杀毒能力越强呢?

误区一:浓度越高的酒精消毒效果越好?

据实验得出,病毒在一定浓度的酒精环境下会大部分死亡,这个最佳浓度最终被确定为75%。此类病毒属于有包膜的亲脂类病毒,其接触75%酒精时,生物膜会遭到侵害,膜的通透性和完整性会遭到破坏,进而导致病毒的死亡。既然75%的酒精能杀死绝大部分的病毒,那是不是浓度越高的酒精,消毒效果越好?其实不然,酒精浓度越高,杀毒能力不一定越强。因为浓度越高的酒精,破坏蛋白质的能力越强,速度也越快,这样反倒会促使病菌更快形成保护膜来抵御酒精的侵入,则达不到消毒的效果。

所以,选择浓度为75%的医用酒精最为适宜。此外,在使用酒精时,应避免直接喷到尼龙布表面,避免接触热源以及易燃物,以免造成起火。

误区二:84消毒液适用于所有物品的消毒?

除了75%的医用酒精,84消毒液也具有良好的杀毒作用。84消毒液是一种以次氯酸钠为主要成分的含氯消毒剂,其在灭活病毒上有明显的优势。但由于其具有漂白作用,并非适用于所有物品的消毒,比如衣物、餐具,则不宜采用84消毒液消毒。此外,84消毒液不能与洁厕灵同时使用,否则会产生有毒气体,存在安全隐患,需要注意。

A 拒绝熬夜 充足睡眠

“大家可以把生物钟当作一个真实的钟表,调整合理规律的睡眠是给它‘充电’。”刘娟表示,大家首先需养成一个良好的生活习惯,避免过度疲劳,保证充足的睡眠时间。

疫情期间,不少人偏离昼夜节律,干扰到体内生物钟运行的稳定性,白天表现得萎靡不振,晚上反而兴奋异常。刘娟郑重提醒:“生物钟不仅控制睡眠,更影响人体新陈代谢,诸如体温、脉搏、血压、氧耗量、激

素分泌水平,均存在昼夜节律的变化。”她举例:22时,大部分脏器功能趋于低潮,呼吸减慢,体温及激素分泌水平下降,人体准备休息;23时,体内细胞修复工作开始,若能进入深度睡眠,一天疲劳开始缓解;24时,气血处于一天最低值,身体各器官逐渐休眠,更需要深度睡眠休息……

每个器官都有自己的生理节奏,刘娟称,如果打乱了这些生理节奏,久而久之不但易失

眠,表现出精力不足、慢性疲劳,常处于亚健康状态,令心脑血管等疾病提早降临,严重者甚至危及生命。

那么如何改善睡眠?刘娟建议,可以在睡前多做助眠“功课”。“睡前可用温热的水泡个澡,使身体进一步放松,或是泡泡脚、搓搓脚心也行。”此外,她提到睡眠环境也很重要,睡觉时候尽量降低卧室噪音、光线干扰,也可适当利用眼罩、耳塞、窗帘等来提供帮助。

B 运动适度 循序渐进

此外,熬夜、不注意饮食以及缺少锻炼俨然成了大家在家期间的常态。如今,春光大好,适当地加强户外体育锻炼便显得尤为必要。

“春天的空气里阳气很旺盛,运动地点最好选择户外,这样能有效改善呼吸和代谢,并且会越练越有精神。”刘娟提醒,在疫情防控形势向好的当下,大家应该有意地白天出门,通过跑步、打球、散步、跳绳、登山等体育运动舒缓压力,提高个人的心

理抗压能力。阳光不但有助于体内维生素D的合成,还可缓解人的压抑情绪,对于那些因长期作息不规律、生物钟紊乱导致精神不振,甚至已出现抑郁倾向的人来说更为重要。

不过,刘娟提醒大家,经过前些时日这样一个运动“低潮期”,人体肌肉松弛,中枢神经、内脏系统功能较夏、秋季节差,韧带较硬,容易受伤。因此,此时健身要把握循序渐进的原则,以恢复身体机能为主要目

的,不能为求“速成”而盲目加大运动量,否则极易给身体造成不必要的损伤。

为此,刘娟建议:运动前做好热身,尽量避免意外发生;春季运动注意天气变化,运动后要及时擦干汗水,以免身体受凉或者诱发呼吸道疾病;若是雾天里,要尽量选择空气流动大的环境锻炼;春季晨练必须选择空气环境好的地方,空气中有很多对人体有利的负离子,易于人体吸收。

C 心里疏导 稳定情绪

春日里忽冷忽热的天气还很容易引起各种疾病的复发,心理精神问题也会被诱发或加重。有研究表明,每年3月至5月是心理疾病的高发季节。刘娟建议,大家可以在闲暇时光看电影、阅读、参加活动,转移

注意力,通过文学艺术手段消减不良情绪;此外,还可以回忆一些过去愉快的场景,看看自己过去的照片,自我欣赏,有意识地自我引导,把自己从不良情绪中引导出来。

刘娟表示,春天是一个美

好的季节,只要人们多了解心理知识,保持一个健康的心态,碰到自己不能解决的心理问题,要善于多利用身边的资源转移不良情绪,即便遇到心理困惑,还可以请教专业人士,及时调整自己的心理状态。

打喷嚏也有“正确姿势”

温差骤变的春天,在公众场合总能见到各式各样的“喷嚏君”,有不顾他人眼光直接打出来的喷嚏,也有小心翼翼跑到没人地方打出来的喷嚏,甚至还有为了减少影响憋回去的。那么,在这上呼吸道疾病高发时期,掌握打喷嚏的正确方法显得尤为重要。

如何打出一个卫生又不失礼貌的喷嚏?首先,当感觉到要打

喷嚏时,赶紧到人少的地方或者转向人少的方向,总之就是尽量远离他人。同时,拿出厚纸巾捂住口鼻,低头“阿嚏”!如果随身没有带纸,可以用胳膊肘捂着口鼻,尽量贴近脸,然后对着肘内侧“阿嚏”!然后就近找垃圾桶丢掉纸巾。

如果不小心把喷嚏打在了手上,记得一定要尽快用肥皂、洗手液和流水洗手,最好搓20

秒。清洗的目的是为了把留在手上的病原体去掉,在清洗之前手尽量不要接触其他地方。因为病原体会随着手的接触把细菌或病毒带到门把上、扶梯上或公交车扶手上,这无疑进行了二次传播,让其他人获得了感染的机会。所以提倡勤洗手,从医院、电影院、商场等公共场所回来后记得要把手洗干净。

(通讯员 周晋安)