

跑步小腿会变粗?

正常情况下,跑步会消耗脂肪,锻炼腿部,让腿部更有线条感,而不会让腿变粗。那为什么一些人会感觉自己跑步跑久了腿却变粗呢?这主要有三方面原因。第一,你的腿并没有变粗,只是跑步时小腿充血,让你感觉自己腿粗了;第二,跑步方法不对;第三,你的腿本身可能是肌肉型,跑步速度过快让你腿部肌肉增多,看起来显粗。

冬季保暖需注意安全

业内人士教您正确选购“电暖”产品

□记者 叶子

由于对冷热敏感度不高,近日,温泉城区73岁的刘大妈不知不觉中被热水袋烫伤。据了解,冬季,热水袋、电热毯是很多家庭的必备品,然而,每年冬天因使用热水袋、电热毯导致的烫伤、火灾等事故频发。

电热毯使用6年后要“退休”

早从一个多月前开始,家住温泉大楚城的蔡婆婆就将家中的电热毯找了出来,并整晚开着电热毯睡觉。记者采访中发现,和蔡婆婆一样,很多中老年人都有开电热毯睡觉的习惯。

“电热毯过热容易使人体的血液循环加快,新陈代谢加速,人体的各个功能器官长期处于一种兴奋的状态,得不到良好的休息,从而诱发各种疾病。”咸宁市中心医院血管外科夏医生建议,对于怕冷的市民,最好是开一会儿电热毯后关掉,再进被窝睡觉。

“而且,电热毯是有使用寿命的。”温泉中百仓储一位超市售货员告诉记者,电热毯的说明书最下面一行都会标注使用年限为6年,但是很多顾客买回去都不会仔细看。此外,特别值得提醒的是,使用过程中应避免电热毯折叠,否则容易损坏电热线的绝缘面而漏电。

“暖宝宝”每次最多贴30分钟

提到“暖宝宝”,相信很多女性朋友都不陌生。在走访中记者发现,各大药店和超市里,关于暖宝宝的种类繁杂,包括暖手贴、暖宫贴、关节贴等,甚至在一些地摊上也都有销售,价格从1元到10元不等。就在上个月,市民章女士在来例假时,连续三天贴了“暖宝宝”,结果小腹起了2个水泡。“以后不敢用了!”章女士心有余



悸。

其实,近年来像这样使用暖宝宝贴低温烫伤的新闻,屡见不鲜。咸宁市第一人民医院皮肤科主任杨科解释,人的体温为36℃,皮肤表面的温度通常为24℃左右,这时皮肤可以通畅地呼吸。当体表温度过高时,热量无法消散,就可能造成烫伤。

据了解,暖宝宝发热温度一般在40度

到60度之间,发热时间在12个小时以上,“一旦出现不适情况要及时停止使用。”杨科同时提醒,暖宝宝一定不能直接接触皮肤,应该贴在贴身衣物外面,通常贴在背上最为温暖,这样可以令全身感觉到热量。女性如果在经期有痛经的情况,可以选择贴在肚脐下方小腹部,可以减少不适的感觉,但时间不能过长,每次最多30分钟。

选热水袋认准3C和国家标准标识

采访中记者了解,电热水袋分为电极式和电热丝式,前者已于2010年被国家质量监督总局明令禁止生产销售。在希望桥附近一家饰品店内,记者看到一家文具店专门开辟了一个区域销售各种造型的电热水袋。随后,记者在温泉中百仓储看到,各种品牌电热水袋价格在几十元到上百元不等,均有外包装,印有品牌名称、厂家信息、使用说明等信息。不过大部分均未注明是电极

式还是电热丝式,少部分写上“水电隔离安全型”。

那么,如何才能选购到安全的热水袋?中百仓储一销售人员小周告诉记者,首先要看价格“电热丝式热水袋成本约15元,经过出厂、中间商等各个环节,售价一般35元以上。电极式热水袋成本五六元,因此,售价10多元的多半是电极式热水袋。”小周称。

另外,记者了解到,电极式热水袋发热

体直径一般1—2厘米,袋中两个电极插在内部液体里。而电热丝式热水袋发热体直径7—8厘米,还有许多线圈。

“如果摸到两截硬邦邦圆柱体,应是电极式热水袋。”小周称。她同时建议,市民在选购暖水袋时最好去大型超市,认准3C和国家标准标识,并注意外包装是否注明水电隔离或类型为电热丝。同时要保留购物凭证,一旦出现质量问题方便维权。

婴幼儿 防寒保暖别过度

□记者 叶子

刚满两个月的小勇日前因过度保暖,患上“捂热综合征”。据了解,原来前几日降温,晚上怕孩子睡觉冻着,小勇的妈妈给孩子穿上了棉衣,又给他盖了两床被子。

“冬天天冷,一些父母担心孩子着凉,白天给孩子裹大衣,晚上睡觉裹毛毯。加之室内空气流通不好,使得孩子如同生活在‘人造夏季’里。”湖北科技学院附属第二医院儿科主任毛开新强调,出生6个月以内的婴儿,产热量大,出汗散热慢,产热和散热不平衡,易出现高热情况,如长时间的高热及脑袋缺氧,还会损害婴儿脑组织。

“婴儿过冬最好穿宽松的衣服,千万不要给宝宝穿了几层衣服再用棉布、毛毯包裹,还用绳子将身子和手脚固定。”毛开新认为,这样做不仅限制了宝宝的活动,还很容易对宝宝的胸廓造成压迫,限制呼吸,影响肺部生长发育。

一旦发现孩子体温升高,出汗过多、脸色发红、呼吸加快,应尽快解开包裹散热,将婴儿移至空气新鲜的地方,并用温水擦浴或冷毛巾湿敷婴儿头部。毛开新强调,如果症状持续不退,建议家长即刻将孩子送往医院进行治疗。

空调开太久 冬季也“中暑”

□记者 叶子



家住咸安区的李女士,在办公时突然感觉头晕,送往医院后,经咸安区中医医院专家诊断,李女士是出现中暑症状。

“进入冬季,天气寒冷,不少市民打开空调取暖。”咸安区中医医院何立森医生提醒,冬季空调开的时间太长,也会出现中暑症状。

“我用刮痧的手法在患者脖子上捏了几下,她脖子上随即出现了几道紫红色的印记。”何立森称,从李女士的印记看,她的确有轻度中暑症状。

“中暑主要是由于体内湿气太重,无法正常排出,导致体内垃圾积存。”何立森介绍,本来就属湿性体质的人,不建议天天洗澡,而最好的办法是通过体育运动等增强身体代谢,排出毒素。

此外,记者了解到,冬天“中暑”,除了体质原因外,还受一些外在环境因素的影响。

“到了冬天,人们往往里把自己裹得严严实实,影响人体自身的体温调节。此外,很多人将门窗紧闭,开上热空调,人为地为自己制造一个夏季环境。在这样的环境中,气温高、空气流通不畅,随着体温上升,人体就会觉得不舒服。”何立森提醒广大市民,冬天和夏天一样也容易得“空调病”,一旦发现身体不舒服,首先应该给身体降温,呼吸新鲜空气,补充水分。若病情较重,也应立即到附近医院就诊。

冬季室内健身 注意定时通风

□记者 叶子



在冬天,许多市民习惯于紧闭门窗保暖。湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威提醒,应定时开门窗给室内换新鲜空气,改善室内小气候,否则人容易患上

病。

“天气转冷,不少习惯每日锻炼的人把健身地点由户外转移到室内。可是室内健身和室外健身是有区别的,人们往往会忽略。”彭圣威提醒,在进行室内锻炼时,应定时开窗通风,保持室内空气清洁、新鲜、流通。如果室内通风不好,就容易导致缺氧,引起胸闷、头晕、恶心、疲劳、食欲不振等,对一些患有高血压、冠心病的中老年健身者尤为不利。

“在身体准备方面,我认为冬季健身热身很重要,应达到15至20分钟,尤其是器械训练时,要有针对各个部位的热身,以免造成肌肉拉伤和关节扭伤。”彭圣威

建议。

“天气寒冷,市民的运动时间也要调整。”彭圣威指出,冬天年轻人基础代谢较快,早上或中午运动后身体机能恢复快,不会影响日常生活。他建议,年轻人可以将运动时间定为早上七点至八点半或中午十二点至两点。

冬季健身应准备两套服装,出汗后及时换上干爽衣服,以防感冒。彭圣威特别强调,在室内健身时,开始可添加一个外套,随着运动量加大身体发热,应逐渐减少衣服。此外,健身时选择运动鞋也很重要。气温寒冷关节比较僵硬,为减少运动中对下肢关节的冲击,应尽量选用软底鞋。