

# 很多人用的 续命神器 可能真的会要命

今年入伏后的各个地区 热到让人感觉 出门即中暑 不到五分钟就开始暴汗。这时 许多人便会掏出一瓶网红冷感喷雾 喇地往衣服上一喷 瞬间袭来一股清凉 这简直是夏日续命神器。

但请注意 如果你没使用好这些冷感喷雾 它不仅不会帮你 续命 还很可能 要命。

## 冷感喷雾为什么 会让你感觉到凉快

冷感喷雾常见的主要成分除了水 还有LPG、乙醇、薄荷脑、香精及甘油。LPG即被高压液化后的石油气 其主要成分为丙烷和丁烷等 沸点很低 在按下喷雾按钮时 可起到推进剂的作用 在高压罐内 将乙醇及水等液体 以雾状形式均匀喷出 并瞬间汽化 吸收大量的热 以达到快速降温的效果。而乙醇具有挥发性 也能迅速汽化蒸发 带走皮肤表面的热量。

成分中的薄荷脑则起到 骗你降温 的作用。薄荷脑能够刺激皮肤和黏膜上的温度感受器 让皮肤产生错觉 从而让温度感受器中的冷觉感受器向大脑发出 很凉快 的信号 而实际上皮肤并没有真正地降温 和吃薄荷糖时呼吸都觉得凉道理相似。

也就是说 在挥发性成分蒸发吸热 加以感官错觉的配合下 冷感喷雾达到了让你感到凉快的目的。当然 为了避免喷完喷雾后皮肤中的水分被 抽干 一些喷雾中还会加入甘油和水等保湿成分 锁住想要逃走的水分。

## 乱用可能会爆炸 还会冻伤

不少人为了图方便 经常把冷感喷雾放在夏日高温的车里 甚至放在

前挡风玻璃下。其实这是非常危险的行为 极易产生爆炸风险。

冷感喷雾中的乙醇除了具有挥发性还易燃。成分中的丙烷或丁烷也是易燃气体 与空气混合后 遇热源和明火有燃烧爆炸的危险。想象一下 如果在密闭的空间里喷完喷雾 立即使用打火机的话 后果不堪设想。另外 市面上的冷感喷雾大多数用的是喷雾罐。喷雾罐是压力容器 如遇持续的高温 非常容易导致罐内沸点低的各类液体汽化 使压力急速升高 让喷雾罐秒变 爆炸罐。

冷感喷雾尽量不要直接对着皮肤使用 特别在眼周跟伤口附近 更不要多次补喷或持续在一个部位喷洒 可能会损伤皮肤 甚至造成冻伤。

眼周皮肤是人体皮肤最薄的部位 眼睛的角膜、结膜等黏膜组织也非常脆弱 喷雾很有可能刺激到眼周跟眼睛黏膜 令皮肤受损或眼睛充血感染。同理 伤口附近的皮肤完整性已被破坏 失去了正常的保护功能 使用喷雾可能会刺激真皮层 令伤口感染发炎 延缓伤口愈合。

冷感喷雾中的成分能迅速吸收热量 有些冷感喷雾甚至可将温度瞬间降到0度以下 若短时间内多次补喷或持续对着一个部位喷洒 会造成成分堆积 使汽化吸热效果反复叠加 导致皮肤局部温度骤降 被 冻出问题。

## 冷感喷雾真的是 降温全能王 吗

很遗憾 冷感喷雾并不能完全代替其他的解暑选项。它更像是用于室外应急 在热得不行时使用能帮助降温 但终究 挑不起大梁。

在我们身体内 水分流失的速度远快于冰感喷雾的短暂清凉持续时间。夏天人体因高温启动主动散热机制 通过汗液蒸发和呼吸水汽持续流失水分。活动量越大 环境越闷热 流失速度越快 而冰感喷雾的作用局限于皮肤表层 持续时间有限。

若想解暑 还是得放 组合技：出门前喷上冷感喷雾应急 搭配防晒衣、冰袖物理防晒 再带个小风扇加速散热；每隔一段时间就去阴凉处补水 别等口渴了才喝水；如果要长时间户外活动 冰毛巾、降温贴这些物理外挂 比喷雾更加靠谱。

冷感喷雾虽好 需谨记防高温明火、避眼周伤口 忌反复喷涂 搭配防晒补水 方能安心度夏。

(来源：科普中国 微信公众号作者 石康琳)



## 每天靠墙蹲一蹲 只要十几分钟 好处很多

不少人常感叹自己没时间运动。但其实只要身边有堵墙 花费几分钟 或十几分钟 就可以做一次运动 而且还是有益血压健康的有效运动之一。

### 靠墙蹲一蹲

降压效果最好的运动之一

靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、扎马步、踮脚尖 都属于等长运动 也称为静态运动 是指肌肉收缩 而肌肉长度不改变 不产生关节运动。

2023年 《英国运动医学杂志》发表的一项研究指出 等长运动(平板支撑、扎马步、靠墙静蹲)是降血压的最佳运动选择。

研究人员对1.5万余人进行了270项随机对照试验 分析发现 在降压效果方面 等长运动显著优于传统的有氧运动(跑步、走路)、高强度间歇训练(波比跳、跳绳)和抗阻训练(撸铁、俯卧撑)。平均来看

等长训练(扎马步、靠墙静蹲、平板支撑)能降压8.24/4毫米汞柱；

抗阻训练(俯卧撑、深蹲、举重等)能降压4.55/3.04毫米汞柱；

有氧运动(骑车、步行、跑步等)能降压4.49/2.53毫米汞柱；

高强度间歇训练(波比跳、跳绳)能降压4.08/2.5毫米汞柱；

有氧运动联合动态抗阻训练 能降压6.04/2.54毫米汞柱。

从降压效果来看 靠墙蹲可能是最有效的等长运动 可使血压降低11.41/5.09毫米汞柱。

### 不仅有助降血压

每天蹲一蹲好处很多

蹲 能减少脂肪堆积 对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用。正确的蹲姿对健康有很多好处。

### 降低久坐危害

久坐后做下蹲动作可活动关节 帮助腰部肌肉放松 提高平衡能力。

### 有益心脏健康

人在下蹲的时候 心肺血流量相对充沛 可缓解动脉硬化、降低血脂 还可减少冠心病和脑卒中的发病率；下蹲还能加大胸腔和肺的活动范围 从而改善心肺功能。

### 有助减肥塑形

下蹲运动可消耗脂肪 它是一项很好的减肥方式 特别是腰、臀部、腹部、腿部。有针对性地做下蹲锻炼 可增强膝关节稳定性和下肢肌肉力量 进而促进速度、爆发力、耐力的提升 同时给大腿和臀部塑形。

### 帮助润滑关节

蹲姿通过下肢有规律地折叠 可以帮助锻炼关节周围组织。

### 如何正确靠墙静蹲

靠墙静蹲时 应当背靠墙 双腿呈90度 向下滑到坐姿 核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大 试试降阶锻炼法 大腿与小腿夹角可保持在90 120度之间。注意 两脚分开与肩同宽 脚尖正向前 不要 外八字 或者 内八字。从上往下看 脚尖与膝盖要在一条直线上。靠墙静蹲可以每天做3 5组 每次1 3分钟(循序渐进) 或者按照自己的情况决定强度。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可 量力而为。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛 那就不适合继续做这个动作了。

(来源：央视新闻 微信公众号《每天靠墙蹲一蹲 只要十几分钟 好处很多》)

# 中医黄金组合缓解乳痛困扰

哺乳期妈妈被乳汁淤积、乳房胀痛缠上时 单靠一种方法缓解可能不够彻底。中医里 手法通乳 与 中药塌渍 是黄金搭档 一个主动疏通乳络 一个外部消肿散结 双管齐下能更快化解不适 让哺乳回归轻松。

## 为什么要 手法+塌渍 搭配

中医认为 乳汁淤积多因肝气郁结、乳络不通或湿热邪毒侵袭所致 既需要 通 打通阻塞的乳腺管 也需要 散 消散局部的瘀滞与炎症。

手法通乳是 主动疏通 通过特定手法直接作用于乳房 理顺乳腺管走向 推动淤积乳汁排出 从内部解决 通路阻塞 问题。

中药塌渍是 辅助消散 利用药物的清热、消肿、散结功效 通过皮肤渗透作用于局部 减轻乳房红肿、硬结 为手法通乳 铺路 让疏通更顺利。

乳打基础。

根据不同症状 塌渍中药的选择有讲究：

若乳房胀痛明显、有硬结但未化脓 用草乌、干姜、白芷、敷炒白术等中药煮水 放温后用纱布浸湿外敷患处并联合红外线照射(每次15-20分钟) 能清热消肿、缓解炎症。

若淤积时间较长、硬结偏硬 可加当归、赤芍、王不留行等中药 增强活血通络的作用 让硬结更易消散。

外敷后乳房会感觉温热舒适 局部紧张感减轻 这时再进行手法通乳 阻力更小 减少疼痛。

手法通乳 再 打通 乳络 排出淤积。

中医手法通乳技术通过柔和、无痛的手法进行乳房按摩 采用点、按、揉等按摩手法 温柔刺激 以达到疏通乳腺的目的。适用于乳汁淤积导致的乳房肿块、胀痛、乳汁少的母乳喂养妈妈。

适量介质(如润肤油)涂抹于乳房部位 采用点按法取膻中、灵墟、膻中、神封、天池、乳中、乳根等穴位；

一手托住乳房 一手提捏乳头 按压乳房各象限排空乳晕处乳汁；

交替采用各种通乳手法 如摩法、点揉法、梳法等手法呈放射状从乳房基底沿输乳管向乳晕方向按

摩 待乳汁基于乳晕部时 按压乳晕各象限 排空乳晕处乳汁；

反复此操作 直至肿块消失或疼痛减轻。同样的方法疏通另一侧乳房。

## 搭配使用的注意事项

外敷中药温度要适宜(38 -40 ) 避免烫伤皮肤 皮肤有破损时暂停外敷。

手法通乳需由专业中医师或催乳师操作 尤其乳房红肿发热明显时 不可自行蛮力疏通。

结束后及时让宝宝吮吮或用吸奶器排空乳汁 巩固效果 防止再次淤积。

这种 内外结合 的方式 既发挥了手法直接疏通的优势 又借助中药外敷减轻局部不适 比单一方法更高效、更温和。哺乳期遇到堵奶难题 不妨试试 让乳房少受折腾 哺乳更安心。

### 温馨提醒

以下母乳喂养

不适用于中医手法通乳

- 1.乳痛已化脓者 高热惊厥者；
- 2.合并严重心、脑、肝肾和造血系统疾病以及糖尿病或精神疾病者；
- 3.空腹或饱食后 注射隆胸术后者。

通讯员 蒋可欣

## 黄金组合的具体应用

中药塌渍 先 软化 病灶 为通

