

# 冬天居家湿度控制在这个区间 不容易生病

## 每天坚持 踮脚 身体会发生什么变化

腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。每天坚持踮脚,可以给身体带来什么变化?

### 踮脚对人体健康有何帮助

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋介绍,踮脚也称提踵,是通过开合脚掌让小腿和脚腓肌腱用力,反复做上下升降的运动。虽然整体运动幅度不大,但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚,可以增强肌肉的力量和稳定性。

足部距离心脏较远,踮脚时,心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

防血栓和静脉曲张。持续性踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生。同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。

缓解身体疲劳感。踮脚虽然动作简单,也会带动腿上的肌肉和脚踝的关节,促进双腿的血液循环,预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症,缓解身体疲劳感。尤其踮脚时配合有规律的呼吸,身体会感觉更加轻便。

改善身体弯腰驼背。坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象,同时还能缓解腰酸背痛。

预防心血管疾病。踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加,同时给心肌带来足够的氧气,让心脏得到锻炼,这是预防心血管疾病的有效动作。

加强锻炼小腿肌肉。小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉,增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂。跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身,或运动姿势不当的时候,跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。

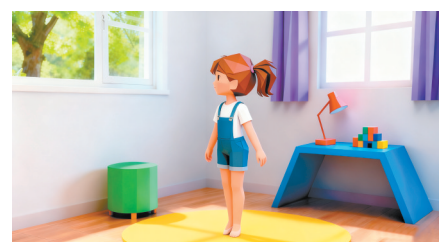
### 练习踮脚,记住这几个方法

站姿踮脚。身体站好,双腿自然地放置,手臂自然地放在身体的两边,用力把脚后跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的,例如手掌心向下,手臂向前平举。

这个姿势可以尽可能多保持,之后休息一下,再继续,总时长最好10分钟,每天做一次即可。

走路踮脚。边走边踮脚,走路踮脚时,手臂不需要平举,怎么放舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

平躺勾脚。平躺勾脚尖时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿,防止变粗壮。



(来源:光明网 微信公众号《每天坚持踮脚的人,身体会发生什么变化》)



## 湿度过高过低会引起哪些疾病

在影响居家环境的因素里,人们往往更关注温度、清洁度,却忽略了湿度的影响。

事实上,湿度大小不仅关乎呼吸道疾病、过敏性疾病,还与病毒繁殖速度相关。

《生命时报》邀请专家,告诉你湿度是如何左右健康的,并教你几个方法将室内湿度调回安全区间。

空气湿度即空气干湿的程度,是以大气中实际水汽压与同温度下饱和水汽压之比,用百分数表示。

### 湿度过低

中国环境科学研究院环境健康中心研究员张金良表示,当室内空气湿度低于40%的时候,灰尘、细菌等容易附着在黏膜上,刺激喉部,引发咳嗽,同时容易诱发支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病。

湿度低不仅使人体有不适反应,还会促使尘土飞扬。尤其在冬春季,当空气相对湿度小于10%至15%

时,人体易出现嘴唇干裂、鼻出血、头痛干燥瘙痒等症状。

干燥可能让流感病毒繁殖速度加快,还可能引发过敏性皮炎、皮肤瘙痒等症状。

### 湿度过高

在我国南方,尤其是华南地区,每年冬春之交,都会有“回南天”的独特气候现象。

这就是湿度大的具象体现,很多人形容这是一种弥漫在空气中、渗透进墙壁里、包裹住身体每一个毛孔的极致潮湿体验。

室内湿度过高会滋生霉菌、真菌,当霉菌孢子飘散在空气中,是极强的过敏原和刺激物,会引发打喷嚏、流鼻涕、眼睛瘙痒、皮疹,并诱发或加重哮喘发作。

在这种环境中,人们可能会感到恶心、食欲不振、烦躁、疲倦、头晕等,高湿、低温环境下,关节炎患者可能会疼痛加剧。

空气湿度高时,会妨碍汗液蒸发而使脉搏加快,从而影响心脏、血液循环系统正常运作;当高温且相对湿度大于70%时,人会感觉闷热,易中暑。

## 冬天室内湿度有个健康区间

对于北方地区来说,冬天室内暖气过热、湿度低很容易造成多种疾病。

为了御寒,一些家庭会长时间使用空调、电暖器等取暖设备,如果室内温度过高(接近30℃),再加上门窗紧闭,空气流通受限,会导致环境湿度下降,加速人体水分流失,进而导致呼吸道疾病、过敏疾病等。

2023年2月1日,我国实行新的室内空气质量标准,其中规定:夏季制冷时,相对湿度以40%至80%为宜;冬季采暖时,应控制在30%至60%。

此外,老人和小孩适合的室内湿度为45%至50%,哮喘等呼吸道系统疾病的患者适宜的室内湿度在40%至50%之间。

冬天室温保持在18℃至24℃之间,湿度50%至60%为宜。

需要提醒的是,湿度很难具体感觉出来,所以建议家里备上一个湿度计,方便随时调整房间湿度。

## 居家湿度调节指南

在一些干燥地区,可以采取以下方式来增加室内的湿度:

使用加湿器:需要注意加湿器不能一直运行,否则会导致湿度过大。

多种绿色植物:植物多的地方水分较多,具体可以种植一些喜水性植物,如红掌、绿萝、铁树等,最好室内各个角落都放置一些,使室内的湿度相对平均。

地面洒水:每天可洒水3次至5次,可以用湿拖把拖地,也可用喷壶洒在地面。如果家里是木地板,就不要洒水了,以防弄坏地板。

放置水盆:在室内各个角落放置一些盛水的水盆,使其形成一种人工水源。

悬挂湿毛巾、湿衣服:把它们挂在房间四周,最好睡觉前在床头也挂一条湿毛巾,增加空气湿度。

开窗通风换气:室外的空气湿度相对大于室内,可在早晚开窗换气;每次通风时间应达到一刻钟至半小时,有助改善室内环境。有暖气的房间,哪怕开个小缝,也能改变室内空气流动。

如果室内过度湿润,同样也需要降下来:

用空调抽湿:现在大部分空调都有此功能。启动空调的除湿功能,可有效解决阴雨时段房间潮湿的问题,对电视机、电脑等怕潮家电也能形成全方位保护。

通风/关闭门窗:如果是外界空气湿度太高,切记要关闭门窗;如果是屋内过于潮湿,要保证房间通风。

购买除湿器:如果墙壁上都是汗水,建议购买除湿器除湿。如吸湿盒,是衣柜除湿必备。

放炭:长期潮湿的地区,可以采用房内放置炭或者室内地板下铺竹炭的方法,对于房间湿度的平衡、防治尘螨和净化空气都有很好的效果。

不养鱼和植物:尽量不要在室内养鱼和各种植物。在比较潮湿的死角放一些生石灰。

(来源:生命时报 微信公众号《冬天居家湿度控制在这个区间,不容易生病》)