

长途久坐 四个动作缓解疲劳

国庆假期将至,无论是长途自驾还是选择乘坐飞机、高铁出游,旅行中久坐不动,往往让抵达目的地时的我们腰酸背痛、双腿浮肿、精神疲惫。这并非“旅途必然的代价”,而是身体发出的警报。

今天就教大家四个专为旅途设计的小动作,无需站起,不扰他人,却能有效激活身体,在有限空间里缓解旅途疲劳。

多读一点

脚尖“泵”起循环 脚踝泵

这是预防下肢深静脉血栓的“黄金动作”,尤其适合长途飞行或乘车时做。

做法:坐直,双腿自然分开与肩同宽。用力、缓慢地将脚尖向上勾起至极限,感受小腿后侧的拉伸,保持2秒;然后脚尖用力下压至极限,感受小腿前侧的牵拉,保持2秒。重复20至30次为一组,每小时做2至3组。

功效:通过肌肉收缩,像泵一样挤压深层静脉,促进下肢血液回流,有效预防水肿和血栓。

肩颈“松绑”术 颈部对抗与拉伸

告别“石头肩”和僵硬的脖子。

做法:第一步,对抗练习。坐直,将右手掌根抵在右耳上方。吸气准备,呼气时,头轻轻向右倾,同时手掌施加向左的对抗力,使头部基本保持不动。感受颈部侧肌群收缩。保持5至8秒,缓慢放松。换边。前后方向也可用双手十指交叉,抵住前额或后脑枕部进行对抗。

第二步,拉伸练习。完成对抗后,将头轻柔地向左侧倾,右肩下沉,感受右侧颈部的拉伸。保持20至30秒,换另一边重复上述动作。

功效:对抗练习安全地强化颈肌,拉伸则缓解既有的肌肉紧张,双管齐下预防颈肩痛。

脊柱的“温柔扭转” 坐姿脊柱旋转

缓解腰背僵硬,给脊柱做个迷你按摩。

做法:坐直,吸气准备。呼气时,缓慢将上半身向右旋转,右手可搭在座椅靠背或扶手上辅助加大旋转幅度(在飞机或火车上注意控制幅度,避免影响他人)。眼睛看向右后方。保持自然呼吸,停留15至20秒。缓慢回正,换另一侧。左右各重复3至5次。

功效:这个动作能有效放松竖脊肌,改善因久坐导致的腰部板结感。

核心“隐形充电” 坐姿腹式呼吸与盆底激活

激活因久坐而“休眠”的核心肌群,改善呼吸,稳定脊柱。

做法:坐直,双手轻放于腹部。用鼻子缓慢吸气,同时尝试轻微收缩盆底肌。用嘴巴缓慢呼气,腹部自然内收,放松。专注于呼吸的深长与缓慢,重复8至10次。

功效:这不仅是一次放松冥想,更能重新唤醒腹横肌和盆底肌,为腰椎提供内在支撑,改善呼吸效率,提高血氧水平,让你更清醒。

(来源:北京青年报)

带娃自驾出行注意事项

不抱乘

“车辆急刹或发生碰撞时,冲击力大,孩子容易从怀中滑脱,还可能被大人失控的身体挤压,造成二次伤害。”广东省东莞市公安局交通管理支队交通指挥大队三中队副中队长周晨枫提醒,正确的做法是让孩子乘坐后排固定安全座椅,切勿因孩子哭闹而抱着孩子坐车。

不喂食

周晨枫提醒,果冻、话梅、坚果、硬糖以及小巧的圆形水果等尤为危险,一个颠簸、一次急刹,都可能让孩子口中的食物滑入气道,引发窒息。棒棒糖、糖葫芦、烤肠之类的带棍子、签子的食物也要避免在车上喂食,遇紧急情况,这些尖锐硬物,都可能变成伤害孩子的利器。

不独留

“天气渐凉,但太阳直射下密闭车内温度会飙升,严重时可致孩子缺氧、中暑,危及生命。孩子年纪小,面对突发情况没有自救能力,任何时间、任何理由都不能把孩子独留车内,离车时务必检查后座。”周晨枫说。

(来源:人民日报)

网红次抛衣颜值高 健康风险别忽视

中秋小长假刚过,国庆长假又在“招手”。最近,一些年轻人为了在假期旅行中拍出氛围感大片,盯上了电商平台上售价几元到十几元的次抛衣。那么,什么是次抛衣?它可能存在什么危害?记者就此采访了相关专家。

“次抛衣指的是那些价格便宜、只穿一两次就会被丢弃或转卖的衣服。这类衣服通常款式时髦、颜色亮眼,可以适配海边、古镇等旅行场景。”陆军军医大学第一附属医院(西南医院)皮肤科副主任医师张敏介绍,这类衣服大多价格在50元以下。

不过,记者注意到,虽然次抛衣很流行,但在社交平台上,关于它的吐槽可不少。其中,反馈最多的是,次抛衣有强烈的刺鼻气味,甚至有人穿次抛衣后,出现了过敏等症状。

“这些问题折射出,次抛衣存在一定的健康隐患。”张敏说。

首先,商家为了压低成本,会使用回收化纤、劣质棉等面料。“这类面料质地粗糙、透气性极差。化纤面

料摩擦皮肤时,容易破坏皮肤表面的角质层屏障。尤其是腋下、腰腹、大腿等娇嫩或易出汗部位的皮肤,被反复摩擦后,会发红、刺痛、瘙痒,甚至脱皮。”张敏说。

其次,廉价的次抛衣中可能含有劣质染料、固色剂和甲醛等物质。甲醛会刺激皮肤和呼吸道,引发红斑、丘疹、瘙痒;部分劣质染料或含有可分解芳香胺染料,易致敏;柔软剂、增白剂等残留过量,可能持续刺激皮肤。

再次,次抛衣的生产环境大多缺乏监管,产品多未经严格消毒,在生产运输过程中易沾染细菌、霉菌、螨虫。如果买来不清洗就直接穿,会导致皮肤表面大量滋生细菌、霉菌。尤其是出汗后,汗液混合细菌、霉菌,可能进一步加重皮肤炎症反应,甚至引发脓疱疮、体癣等感染性皮肤病。

在张敏看来,购买衣物应优先选择可重复使用的安全产品,切勿盲目跟风。如果是为了拍照好看,不必执着于次抛衣,可以选择百搭、易清洗的平价服饰,再通过配饰打造不同风格。



购买小贴士

做好清洗。哪怕只穿一次,也要用清水搭配洗衣液彻底清洗,晾干后再穿,减少甲醛、染料残留。

做好隔离。穿次抛衣之前可以再贴身穿一件透气的纯棉打底衫,减少次抛衣面料与皮肤的直接接触。

控制穿着时间。拍完照后应尽快脱下次抛衣,不要长时间穿着。

(来源:科技日报)