

成年人熬夜后能立刻健身吗？

今天是我国第17个“全民健身日”，越来越多的人在健身中享受快乐，收获健康。

由于生活节奏加快和工作压力增加，夜间健身成为部分上班族释放压力的方式。然而，不少人在熬夜后还坚持锻炼，甚至进行高强度的锻炼。有些人对于运动的健康促进作用存在错误认知，认为熬夜后多锻炼能够抵消熬夜的危害。这些做法和观念都是不正确的。

熬夜会导致肥胖、心血管疾病、免疫力下降、认知功能下降和负面情绪等健康问题。适当锻炼可提高心肺功能，降低慢性病的发生风险，减轻抑郁、焦虑症状，提高认知能力，增强免疫力。但如果熬夜后立刻锻炼，有可能会给身体带来额外负担，反而可能对身体造成伤害。

熬夜后立刻进行锻炼，对身体有多方面的不利影响，主要表现在

以下几个方面——

心血管病风险增加 熬夜会导致心血管系统超负荷运转，容易产生心律失常，如果在此状态下进行高强度运动，会进一步刺激心跳加速、血压升高，从而增加心脏负担，诱发心血管疾病，甚至导致猝死。特别是日常无规律运动习惯的人群，如果在熬夜后突然进行高强度锻炼，更容易诱发心血管事件。

运动损伤风险增加 熬夜会影响交感神经功能，容易出现精神状态不佳、注意力不集中的症状。在这种状态下进行运动，不仅影响运动训练效果，也会导致运动中的不规范动作增加，运动损伤风险也会随之增加。

免疫力下降 熬夜会导致血液中T细胞的数量急剧减少。T细胞是人体免疫系统的关键组成部分，它们能在机体受到病毒感染或有细

胞发生癌变时迅速反应。熬夜会破坏肾上腺素的昼夜节律，导致其水平异常升高，抑制T细胞对靶标的黏附能力，使T细胞和抗原结合受到影响，从而破坏人体正常的免疫功能。日常规律的适度运动原本是可以增强免疫反应的，但在熬夜后机体免疫功能受到影响的条件下进行高强度运动，可能会进一步导致免疫功能下降，让人更容易受到细菌、病毒的攻击。

影响激素分泌 熬夜会影响激素分泌，如睾酮素、皮质醇、瘦素等，这些激素与性激素平衡、食欲控制和情绪调节有关。熬夜后进行剧烈运动，可能会进一步加剧内分泌紊乱，影响身体健康。

影响肌肉恢复 睡眠是身体恢复和修复的关键时期。睡眠不足使得人体生长激素的释放减少，影响肌肉生长和修复，这不仅会影响健

身的效果，还可能导致运动损伤。

综上所述，熬夜后最好不要立刻进行锻炼，特别是直接进行高强度的锻炼，应该在充分休息和恢复之后再恢复运动。

如果不得不熬夜，或在熬夜后想采用运动方式缓解疲劳，建议在锻炼时降低运动强度、减少运动量，可选择拉伸运动、健步走等低强度的有氧运动。

运动时，应时刻关注自身心率变化。健康成年人的运动心率可控制在(220－年龄)×0.65以下。保持正常的运动心率，可帮助在运动中严格控制运动强度，以保持心血管处于相对安全的强度范围内。

此外，熬夜后锻炼要重点关注自身状态，一旦出现胸痛、胸闷、头晕、恶心等不适反应，就要立即停止运动，必要时就医治疗。

(健康报)

健康贴士

不用非得去健身房 你家楼下的健身器材是真宝藏



太空漫步机

太空漫步机是小区里最常见的健身器材之一，通过模拟失重状态下行走动作，从而帮助锻炼者提高心肺功能、增强肌肉力量、改善身体协调性。

使用方法：双手握住横杆，两脚分别踩于踏板上，前后摆动双腿。

适用人群：太空漫步机适合关节活动度较好、没有明显运动限制的人，尤其是刚开始锻炼、基础较差、运动经验不多的人。

核心作用：可以帮助提升腿部力量、心肺功能和基础的运动能力。

注意事项：由于使用者站在相对不稳定的踏板上进行运动，平衡能力较差的人可能会面临一定的跌倒风险，尤其是在刚开始使用时。为了避免这类事故，使用者在上机前应先评估自己的身体平衡能力，确认自己具备足够的平衡性，尤其是老年人或体弱者应更加小心。



扭腰器

小区旋转类健身器械的代表，它们通常是一个固定的中柱，上部提供了手扶的支撑杆，下方则为一个可以旋转的小圆盘。

使用方法：使用者站在圆盘上，通过下肢和骨盆的旋转带动全身，全程只需要保持小幅度、匀速的旋转，依靠核心肌肉的控制完成动作，而非用力甩动。

适用人群：对久坐人群、缺乏运动的人以及想改善腰部灵活性的人来说，是一种有效的锻炼方式。考虑到锻炼强度相对较低，适合作为日常的功能性锻炼。

核心作用：通过扭转运动，够刺激腰椎周围的肌肉和韧带，增加腰部的灵活性，进而促进腰部血液循环，帮助锻炼腰部 and 下肢的协调性。

注意事项：如果使用者存在急性腰椎间盘突出、坐骨神经痛或其他伴随下肢麻木、刺痛的症状，则不适合使用这类器械。因为其旋转运动会对腰椎施加扭转力，可能会加重突出部位的压力，从而引发更严重的问题。



椭圆漫步机

椭圆漫步机可以说是健身房椭圆机的小区“低配版”，通过手脚联动的方式让双脚在踏板上形成椭圆轨迹。这样的运动非常接近跑步的动作，但对膝关节和踝关节的冲击要小得多。

使用方法：双手握住扶手，单脚踩稳踏板后，迅速跟进另一只脚，背部挺直，膝盖微屈不锁死，脚跟贴紧踏板，发力时推脚跟而非踮脚尖。

适用人群：对于体重较大或下肢已有损伤的使用者来说，椭圆漫步机是一种理想的替代运动方式。它既能提供类似跑步的心肺锻炼效果，又避免了高冲击性运动对关节的进一步损害。

核心作用：作为一种低冲击的下肢运动，使用椭圆漫步机能增强协调性、肌肉力量和心肺功能。

注意事项：由于踏板的不稳定性，在初次使用或刚上去时，容易发生跌倒风险。在使用前可先轻轻晃动踏板，熟悉其运动模式，缓慢登上设备，确保身体稳定性。



单柱双位蹬腿器

小区健身器械中十分值得推荐的设备之一，在合理使用的前提下，单柱双位蹬腿器能够帮助提升身体素质，改善生活质量，同时为预防意外伤害提供额外的保护。

使用方法：使用者坐在座椅上，将脚踩在踏板上，手抓住前方的固定柱，通过腿部发力，带动自己和座椅上下移动。

适用人群：适用于大部分人，尤其是中老年人。

核心作用：主要是锻炼大腿、臀部和踝关节周围的肌肉。下肢的肌肉力量对于维持身体的平衡和运动能力十分重要，尤其是对于中老年人来说，腿部和臀部肌肉的力量直接关系到日常生活的独立性和生活质量。

注意事项：在上下设备的时候，应缓慢进行，避免动作过快导致的不稳。蹬踏时，应该保持均匀的节奏，避免用力过猛或幅度过大，以免对膝关节或踝关节造成不必要的压力。

(科普中国)

立秋≠入秋！ 这些健康“坎儿”要迈好

眼下已进入立秋节气，虽然暑气尚在，但凉意渐生，“热凉交替”中如何科学养生、防病保健？

6日，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位权威专家围绕热点话题，为公众送上一份“立秋健康宝典”。

季节转换需注意——

“立秋并不意味着酷暑立刻结束，反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒，此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽，午后高温，老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒，这些认知误区要注意：

误区一是“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍，输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块，反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二是“血压稍高没有关系，换季后自然会降下来”。事实上，季节转换时血压波动会更加明显，高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况，切勿擅自停药或调整剂量。

误区三是“喝红酒或者吃醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法，保护血管要保持健康生活方式，科学控制血压、血脂和血糖。

应对秋燥有妙招——

秋燥来袭，不少人饱受口干、皮肤干痒困扰。

王乐建议，食疗是应对秋燥最直接、最温和的方式，提倡“以润为健”，多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽喉痛；银耳百合羹能从内滋养，为身体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位，比如，按揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果；常按合谷穴有助于促进面部气血循环，改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

“防灭结合”抗蚊媒——

立秋后蚊媒依然活跃，不可放松警惕。

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒，蚊子是夏秋高温季的常见害虫之一，伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病；按蚊是疟疾的传播媒介；库蚊可以引发流行性乙型脑炎、西尼罗河热、圣路易斯脑炎的传播；各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊？专家建议，生活中要科学防蚊灭蚊，多管齐下做到“防灭结合”。比如，户外活动穿浅色长袖衣裤，涂抹驱蚊剂；避免在黄昏至清晨蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地；室内要安装纱窗纱门，使用蚊帐，清除家中的积水容器，像蓄水池、水井等要加盖密封，以阻断蚊虫产卵孳生。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证，但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。

“在我国，传播疟疾的媒介按蚊依然存在，疟疾传播的链条可以再现，要持续保持防护意识。”丁晟提醒，赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行者，出行前应咨询国际旅行卫生保健中心等有关机构，必要时携带抗疟药。从疟疾流行区入境后1年内，若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热，应立即就医并告知旅行史。

从饮食起居到疾病预防，从运动防护到皮肤护理……养生不分时节，掌握科学方法，让这个秋天更健康。

(新华社)

立秋养生贵在“收”

中医认为，立秋后阳气渐收、阴气渐长，人们需遵从秋季的养生方法，养阴润燥、收敛神气，其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候，一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光照说，秋风主肃杀，万物于此时开始凋零，人体也随着自然气候变化，阳气开始内收下藏，腠理变得紧实，毛孔逐渐关闭以防外邪，若未能顺应时节调摄，则易感受外邪；随着昼夜温差增大，空气湿度下降，人体容易出现气道干燥痒欲咳的感觉，呼吸系统疾病亦开始进入高发期，慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点，人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养？

李光照介绍，秋应于肺，而悲忧最易伤肺，因此，秋天切不可悲伤忧思，应保持精神上的安宁，不急不躁，可听舒缓音乐，经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜，可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”，动则强身，静则养神，动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’，过食辛散之品易损肺气、伤津液，因此入秋应尽量少饮酒。”李光照说，立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令，肺易为燥邪所伤，可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中学院教授郭斌说，此时湿气未退，脾虚者易生内湿，可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿；“贴秋膘”应先清后补，且平补为要，护脾为本，可食用陈皮、山楂助消化，以防滋腻伤胃。

专家提示，立秋过后，暑伏之气仍未散尽，但如若贪此秋凉，则常易咳嗽不止。人体的五脏腑穴皆会于背，入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外，采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络，对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

(新华网)

一对一咨询点、新手爸妈训练营……

余杭一院母乳喂养周活动解锁育儿新技能

本报讯（记者 徐媛 通讯员 姜毕枫）8月1日至7日，第34个世界母乳喂养周期间，余杭区第一人民医院以“支持母乳喂养，呵护健康未来”为主题，开展了一系列形式多样的宣传教育活动，通过专业咨询、互动体验、知识普及等方式，为孕产妇及其家庭提供科学指导与暖心支持。

活动首日，余杭一院在产科门诊设立母乳喂养咨询点，由产科、儿科医护人员为孕产妇提供一对一专业服务。咨询点前，不少新手妈妈带着困惑而来：有的因开奶困难焦虑，有的被胀奶问题困扰，还有的始终掌握不好哺乳姿势。医护人员针对个体情况，从饮食搭配、喂养规律到姿势调整进行细致评估，并给出个性化建议。

新手妈妈王女士在咨询后开心地说：“医生手把手教我正确姿势，还分析了可能遇到的问题，现在我对母乳喂养更有信心了！”一位二胎妈妈也感慨道：“虽然有过哺乳经验，但新问题仍让我手足无措，专家的解答让我豁然开朗。”



与此同时，医院在门诊大厅、病房等区域张贴主题海报，并发放《母乳喂养知识》宣传资料，内容涵盖喂养益处、姿势示范等实用信息。

另一边，在医院自主组织的孕妇学校，妇产科护士长陈静正以“科学喂养与家庭支持”为主题为孕产妇及

家庭开展健康讲座。讲座上，她详细对比母乳喂养与非母乳喂养的利弊，强调母乳中免疫物质对母婴健康的重要性，同时客观分析职场背奶、公共场景尴尬等挑战，并现场演示正确哺乳姿势。互动环节中，医护人员耐心解答听众提问，从哺乳期营养指导

到常见问题处理，一一给予专业回应。

作为活动亮点之一，“新手爸妈训练营”板块也备受青睐。在训练营，准妈妈们手持婴儿模型，在医护人员指导下练习模拟哺乳、拍嗝及抱姿，互相交流经验；准爸爸们则积极参与“爸爸也来学”环节，学习换尿布、情绪安抚等技能。此外，营养师团队还针对孕期、哺乳期及辅食添加阶段，定制个性化饮食方案，帮助家庭建立科学营养观念。

来自良渚街道的准爸爸陈先生笑着说：“以前总觉得育儿是妈妈的事，现在才明白爸爸的角色同样重要，以后要当好‘后勤部长’！”

“此次活动不仅提升了医院在宣传教育、咨询指导方面的服务能力，也通过优化环境、强化社会协作，为母婴健康构筑坚实后盾。”余杭区第一人民医院工作人员告诉记者：“未来将持续深化母乳喂养支持工作，推动形成政府主导、社会参与的良好氛围，为每一个家庭的健康未来保驾护航。”