

穿“暴汗服”、戴震动减脂仪、抹纤体霜 靠它们减肥,真的有用吗?

夏天来了,身上的膘再也藏不住了。抽脂、抹纤体霜、健身、喝代餐奶昔……为了达到瘦身的目的,人们可谓无所不用其极。但节食节得生无可恋,运动练得四肢酸软,真的很让人崩溃。于是,近年来市面上出现了不少瘦身“黑科技”产品:有运动 10 分钟就能让你汗流浹背的暴汗服,有疯狂甩肉的震动减脂仪,更有躺着就能燃烧脂肪的纤体霜……那么,这些广受消费者青睐的产品,效果真的好吗?会不会造成不良后果?

“暴汗服”: 大量排汗造成电解质紊乱

“发汗控体服是运动 10 分钟,就能让你汗流浹背的新概念运动服装。穿着发汗控体服运动,意味着更多卡路里的消耗。”在某电商平台,一家发汗控体服的商家在商品链接中如是声称。

发汗控体服又名“暴汗

服”。关节外科专家李克文说,“暴汗服”的原理很简单,其实它就是一件密封的“雨衣”。穿上后,人体处于半封闭状态,只有头部、手部的皮肤是暴露的。“穿着‘暴汗服’去运动的结果就是热量无法散发,导致体表温度不断上升,排出大量

汗液。”

李克文指出,其实说到底,“暴汗服”对体重的影响主要就是短时间内排出大量汗水,使身体处于脱水状态,这样的情况下,一下子轻十几斤也是有可能的。但是减的并不是脂肪而是水,一旦补充了足够的水

分后,体重又会恢复。而且排汗过多对身体是有害的,可能会导致体内酸碱平衡及电解质紊乱,严重时甚至会造成脱水晕厥。此外,“暴汗服”还会严重影响皮肤呼吸,让肤质变差。所以,想靠穿“暴汗服”迅速达到减肥目的得不偿失。

震动减脂仪: 高频震动可导致震动病

怕累不爱动是许多人身材走样的最直接原因,因此很多人都对看似全身都在动,但又不感觉累的震动甩脂仪跃跃欲试。商场里的震动摇摆机就是其中一种。只要人站在这种小滑板一样

的摇摆机上,整个身体就会随之微微抖动,5 分钟内可震动 3 万次以上。据销售者说,这样可以甩脂、溶脂,燃烧卡路里。

震动减脂仪最早出现在外国宇航员的训练中,目的只是让宇

航员的肌体被动地接受震颤产生的按摩,以达到放松的效果。虽然实验显示,震动减脂仪可能会起到一点延缓脂肪堆积的作用,但却没有直接减脂的作用。而且这种产品使用时间过长,反

而会对身体造成伤害。李克文称,长期使用震动减脂仪,可能会造成骨骼肌肉损伤、肠胃不适、月经不调,以及震动病(因处于高频震动中,对大脑神经及内脏器官带来的损伤)等一系列不良后果。

纤体霜: 刺激成分或使皮肤过敏发炎

号称“哪里想瘦抹哪里”的纤体霜,很多人涂上以后会有火辣辣的感觉,便以为是脂肪在燃烧。然而,事实真的是这样吗?

市场上的纤体霜,归纳起来,其核心成分主要有:咖啡因、辣椒素、海盐、植物提取物等。

咖啡因有加速新陈代谢、

促进水分排出的效果,但排掉水分不等于消耗脂肪。辣椒素的功能是扩张血管,刺激神经,涂抹后感觉热,是血管扩张的后果,并不是脂肪在燃烧,目前还没有研究表明外用辣椒素可以起到减轻体重的效果。海盐减肥的方法流传很广,不过,海盐只能加速表皮脱水,并不能

真正减少脂肪,当时用完会觉得很有效果,但那只是皮肤脱水造成的假象。

事实上,纤体霜的减肥效果非常有限。因为几乎所有的纤体霜都特别强调配合按摩手法。按摩时,局部肌肉受到刺激,会排出汗液。同时,皮肤内部代谢速度加快,滞留在皮肤

组织内部的水分,也会加速进入人体循环系统,排出体外。所以,纤体霜的主要作用是排水肿,并不能真正减脂。

此外,由于纤体霜里含有辣椒素等成分,对于敏感体质刺激性比较强,如果把它涂抹在不合适的皮肤部位,严重时会导致毛孔堵塞、皮肤过敏发炎。张蕴

夏夜血压为什么比冬季更高

夏天到来,高血压患者在白天测量血压时,往往会发现血压比冬天有所下降。有不少高血压患者由此认为,夏季里血压低,可以自行减药减量。对此,心血管内科副主任医师黎镇赐指出,夏季夜间血压会更高,擅自减药易发生中风等心脑血管疾病,平稳控制夜间血压是夏季血压管理的重点。

夏季血压降了,为啥药不能停?

人的血压在不同季节、一天内的不同时段都有其变化规律。研究显示,在夏季,高血压患者的日间血压会较冬季的要低,“这可能是因为夏季人体出汗多,饮水量相对不足,导致血容量降低;加上‘热胀冷缩’的规律,热天里血管容易扩张,这两个因素都会引起血压下降。”黎镇赐说。

当发现夏天的日间血压低了,有不少高血压患者会以“久病成医”的心态,自行减药、减量甚至是停药,然而,这一举动却有不小的风险。因为研究发现,夏季高血压病人的夜间血压反而比冬季更高。黎镇赐指出,夏季晚上血压高可能与睡眠质量下降、精神兴奋有关。此外,降压药物的减量或停用也是导致夜间血压升高的重要原因。

黎镇赐指出,平稳控制夜间血压是夏季血压管理的重点。他强调,高血压患者在夏季更需要监测血压,有症状性低血压发生后,应该由心血管专科医生决定是否要调整用药方案,而不要擅自减少降压药物。此外,患者应尽可能选用一天一次给药、持续 24 小时降压的长效药物,以达到昼夜平稳降压。

夏季管理血压要注意四点

黎镇赐提醒,夏季管理血压应注意以下四点:

1.注意降温避暑

(1)气温高时,尽量减少外出。

最好不要在上午 10 时至下午 4 时在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等。

(2)空调室内外温差不要太大。

使用空调室内外温差不要超过 5℃为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜低于 24℃。

2.饮食清淡为宜,多吃蔬菜水果

限制钠盐摄入:每日不超过 3 克。

限制总热量:每日烹调油用量小于 25 克(半两,相当于 2.5 汤匙),减少动物食品和动物油



摄入,适量选用橄榄油。

营养均衡:摄入适量蛋白质(包括鸡蛋、肉类),每天吃 400-500 克新鲜蔬菜、一两个水果。伴有糖尿病的高血压患者,可选择低糖或中等含糖的水果(猕猴桃、柚子),每日进食 200 克左右做加餐食用。

增加钙的摄入:每日摄入 250-500 毫升脱脂或低脂牛奶。

3.适量运动,“给血管做操”

每周尽量运动 3-5 次,每次 30-45 分钟。可做有氧运动(如健身操、骑自行车、慢跑等);柔韧性练习(每周 2-3 次,每次拉伸达到拉紧状态时即可,保持 10-30 秒,每个部位的拉伸重复 2-4 次);推、拉、拽、举等力量练习(每周进行 2-3

次)。

清晨血压处于比较高的水平,不适宜运动,易发生心脑血管事件,因此最好选择下午或傍晚进行锻炼。若患者安静状态时血压未能很好控制或超过 180/110mmHg,暂时禁忌运动。

4.良好的睡眠有助于降压

对睡眠质量差的人进行 24 小时动态血压监测,会发现大多数人的血压波动没有昼夜节律,夜间血压没有呈现出低于白天的特点。夜间血压高使全身得不到充分休息,容易损伤靶器官。而高血压患者失眠后,第二天往往有血压升高、心率增快的症状。因此,睡眠差者应该找医生帮助调理,遵医嘱服用催眠药或助眠药,提高睡眠质量。伍仞

天气炎热,人体容易出油出汗,头发也很容易变油腻。很多人每天都会清洗头发,但却发现洗头越勤,头发反而越容易油腻,发质也变得越来越差。对于夏天洗头发而言,怎样的方式才是最科学的呢?又有哪些误区会损伤头发呢?

冷水洗头, 容易造成血管功能障碍

在高温季节,运动劳作后头部易出汗,这时血管处于扩张状态,如用冷水冲洗会强制收缩血管,有可能引起颅内血管功能异常,从而诱发头晕、眼发黑和呕吐等症状,严重的还可能引起颅内出血。所以在大量运动后一定要用温水冲洗。

冷水洗头时,刺激头皮紧张会造成紧张性头痛。同时,冷水使得头皮毛细血管忽然发生收缩,血压随之上升,从而引发血管性头痛,形成混合型头痛。

冷水洗头,洗不干净还会造成脱发

与温水相比,冷水洗头的效果是很差的。因为温水能扩张皮肤毛细血管和真皮浅层血管,使汗孔开放,促进代谢废物排泄,去污力比冷水强,附着在发干上的尘垢更易被清除。冷水的骤冷性刺激,会使皮肤毛细血管和真皮浅层血管收缩,进而导致汗孔的收缩,阻塞了正常皮肤新陈代谢,原本可以清除掉的污垢和一些藏在汗孔中本该排出的代谢物,都会停留身体里。久而久之,你会发现,非但头发洗不干净,长期使用冷水洗头后,还会因为新陈代谢障碍而导致脱发。

如果每天都用冷水洗头,持续时间较长,不仅头痛痛感会升级,还会伴有焦虑不安、头晕、烦躁易怒、气短、心慌、恐惧、耳鸣、腰酸背痛、失眠多梦、颈部僵硬等多种症状,部分人群在颈枕两侧有明显的压痛点。严重的甚至有可能因为脑血管的猛烈收缩导致脑血栓发作。

夏季一两天洗一次头为宜

夏天汗液和皮脂腺皮脂分泌增加,头发容易变脏,所以为保持头发的清洁,可适当增加洗头的次数,一般一两天洗一次为好。

洗发前,首先应该把头发梳理整齐,然后用 38℃左右的温水彻底淋湿头发,注意温度不宜过高或过低,以免烫伤头皮或清洗不净;洗发时,避免将洗发水直接倒在头皮和头发上,应该先倒于手掌心中,加适量的水稀释,待搓起泡沫后再涂抹在头皮和头发上;注意不要用力抓挠头皮和用力搓揉头发,如果是长发,不可以将头发绕堆积在头顶上搓洗;用指腹在头皮上来回按摩,以清除角质与污垢,促进头皮血液循环。

在使用护发素的时候,千万不能让护发素碰到头皮,否则容易堵塞毛囊,使头发很容易油腻。另外,一些女孩对自己的头发会十分爱惜,有时会用大量的护发素给头发滋润保养,其实护发素用多了会伤害发质,一定要根据实际情况使用。还有不少人会认为,护发素残留一些在头发上的话,能够让头发更加吸收营养。其实,这种做法非常不好,因为残留的护发素容易混合灰尘黏附头皮,堵塞毛囊,引发各种头皮问题。因此,护发素涂抹后一定要记得冲洗干净。

头发洗好后,用干净的棉质毛巾轻轻按压发丝,将水分压出,吸干(注意不要粗鲁地用力摩擦发丝),用木梳梳开打结的头发后,让其自然晾干。尽量避免使用电吹风,如果要用,注意电吹风的温度不可过高,离头发的距离不可过近(至少与头发保持 10 厘米的距离),并要不断变换吹风位置。杨光

洗头太勤头发变油? 夏季洗发小心这些误区