

# 八件事上学会“偷懒” 可舒服过冬健康加倍

你有没有发现，一些平时“勤快”的好习惯，到了冬天反而让人更累更疲惫，更容易生病感冒？其实，冬天养生学会“偷懒”，反而对身体更好。这可不是教你变懒，而是学会聪明地“节能”——把身体宝贵的能量存起来，暖好自己、养好状态，春天才能活力满满。

只需记住下面这8个“科学偷懒法”，让你舒服过冬，健康加倍。

## 起床偷个懒

### 多躺5分钟，对心脏更好

早晨醒来，别急着立刻起身，特别是患有高血压、心脏病的人群，体位突然改变可能引发意外。

睡眠时身体处于“半休眠”状态，醒后呼吸、心跳加快，血流加速。猛然起床，容易给老化的心脑血管带来压力，增加血栓等风险。

**建议：**醒来后先在床上躺5分钟，在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，再慢慢坐起来。

## 晨练偷个懒

### 等太阳出来，运动更安全

许多人习惯清晨五六点就出门锻炼。但冬季清晨气温最低，此时血管收缩明显，可能诱发或加重心脑血管疾病。此外，晨间雾气较重，能见度低，加之路面可能结冰，也存在安全隐患。

**建议：**冬季晨练的时间不宜太早，最好在日出1至2小时后再出门锻炼。

## 叠被偷个懒

### 晾一晾再叠，告别细菌温床

起床后立刻把被子叠得整整齐齐，这个“勤快”习惯可能对健康不利。睡眠中，人体会排出汗液和代谢物。若立即叠被，这些湿气和皮屑会被捂在里面，为微生物繁殖创造了温床，时间久了可能影响健康。

**建议：**起床后，不妨先把被子贴身一面朝外翻过来，摊开晾置十几分钟，让残留的湿气充分散发后再叠，或者干脆平铺开来。

## 洗澡偷个懒

### 每周2至3次，对皮肤更好

从寒冷室外回到温暖室内，洗个热水澡固然舒服，但浙江省中医院童霄娟医生提醒，降温后应适当减少洗澡频率，体质偏弱的人群更需注意。过热的水和过度清洁会洗去皮肤表面的皮脂膜，导致干燥、瘙痒甚至皮炎。洗澡后体表温度骤降，也可能短暂影响免疫力，增加感冒等风险。

**建议：**冬季可调整为每周洗澡2至3次，水温控制在37℃至39℃为宜，每次不超过15分钟。注意洗澡前后保暖，及时涂抹润肤乳锁住水分，并避免空腹或饱餐后立即洗澡。

## 冬补偷个懒

### 不要大鱼大肉，平补才是王道

“冬季进补，来年打虎”有一定道理，但进补绝非越多越好、越贵越灵。不顾自身状况盲目大补，容易加重脾胃负担，导致“虚不受补”，反而引发上火、积食等问题。

**建议：**冬季饮食应注重“营养丰富而适量，搭配均衡”。选择山药、南瓜、百合等性味平和的食材，可能比一味追求大鱼大肉或名贵药材更为稳妥。

## 护肤偷个懒

### 别总去角质，少折腾就是护肤

冬季皮肤油脂分泌减少，屏障功能相对脆弱。过度清洁（如频繁使用洗面奶）和去角质，会破坏这层天然保护膜，

导致皮肤敏感，出现红斑、干痒、刺痛等症状。

**建议：**早晨可用清水洗脸，晚上使用一次温和洁面产品即可。避免频繁去角质，保湿面膜每周使用2至3次即可，重点在于做好日常保湿与防晒。

## 做饭偷个懒

### 冬天多吃大炖菜，暖身又营养

天气寒冷时，做菜不妨把“爆炒”暂时换成“炖煮”。一锅热气腾腾的炖菜，不仅能暖身，食材也通常更加多样，有助于实现营养均衡。炖煮属于低温烹饪，能最大限度地保留食物的原味与营养，不易产生有害物质，且质地软烂，更容易被消化吸收，特别适合老人、孩子及肠胃功能较弱者。

**建议：**多尝试荤素搭配的炖菜，如香菇山药炖鸡、番茄炖牛腩、排骨炖豆角、虾仁炖豆腐等。用简单的烹饪方式，获取更全面的温暖与营养。

## 打扫偷个懒

### 别滥用消毒剂，开窗通风更好

保持家庭环境清洁固然重要，但并不意味着需要频繁使用消毒剂。许多消毒剂具有一定刺激性和腐蚀性，在密闭家居环境中使用，若防护或通风不足，可能对呼吸道、眼睛等造成刺激。

**建议：**对于无明确传染病风险的普通家庭，日常做好通风、擦拭等常规清洁即可。仅在明确可能受到污染时，才需使用消毒剂，并应选择刺激性较小的产品，使用后注意充分通风。

据人民日报客户端

## 新研究发现

# 所有现代尼古丁产品 均会致血管功能损伤

一个国际研究团队日前发表论文说，包括电子烟在内的所有现代尼古丁产品都会造成血管功能损伤，进而增加患心血管疾病的风险。

由德国美因茨大学医学中心、欧洲心脏病学会等机构组成的研究团队系统评估了100余项针对现代尼古丁产品的实验性研究和观察性研究，并重点关注“血管功能”这一早期的心血管损伤指标。

结果显示，无论是传统香烟烟雾、电子烟蒸汽，还是通过口腔黏膜摄入的尼古丁袋及其他无烟口服尼古丁产品，都会破坏血管功能、使血压升高并加剧

氧化应激，从而导致心血管疾病发生。分析表明，健康风险并非仅来自烟草燃烧释放的其他有害物质，而是尼古丁本身就会损害心脏和血管，这种损害与尼古丁的摄入方式无关。

研究人员对青少年群体中快速增长的新型尼古丁产品使用趋势表示担忧。数据显示，在一些欧洲国家，高达40%的15岁至16岁青少年曾尝试过电子烟，尼古丁袋等口含产品也在年轻群体中迅速扩散。其原因在于这些产品使用的尼古丁盐成分能够使尼古丁在大脑中被迅速吸收，从而加速成瘾。

研究还表明，二手烟暴露风险仍被

低估。无论在室内，还是在火车站站台、公交站等室外区域，即便短时间暴露于尼古丁产品产生的烟雾、气溶胶或蒸汽中，也可能损害血管功能。对儿童、孕妇及已有心血管疾病的人群的影响尤为突出。

研究人员呼吁各国公共卫生政策应持续聚焦尼古丁产品的监管，重点保护儿童和青少年，减少被动暴露，并严格落实年龄限制和销售规定，以实现有效疾病预防。

相关研究结果已发表在英国《欧洲心脏病学杂志》上。

新华社记者 褚怡

## 热销的姜黄饮 真能抗炎养生？

近段时间，一款主打“抗炎养生”的姜黄饮热销。尽管有网友吐槽“既不好喝又不便宜”，100毫升的瓶装姜黄饮售价接近10元，但一些电商平台屡屡卖断货。不少茶饮品牌也迅速跟进，纷纷在饮品中加入姜黄元素。如何看待此类产品的热销？消费者购买时应该注意什么？

记者走访市场发现，一些品牌推出的“姜黄生姜柠檬汁饮料”“姜黄柠檬液”等几款热销产品，配料表上标注的成分为生姜、柠檬、蜂蜜、糖、姜黄等，其中生姜的含量最高，排在配料表前列，而姜黄含量一般低于5%，排在配料表后半部分。

姜黄究竟是什么，与生姜有什么区别？

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲告诉记者，姜黄和生姜外观相似，名字也只有一字之差，但在颜色、成分、功能及用途上存在显著差异，是两种不同的植物。

“从成分看，姜黄的标志性成分是姜黄素，而生姜的标志性成分是姜辣素，这是两者的根本区别。”朱大洲说。

记者观察发现，姜黄饮受热捧背后，与一些商家将产品的天然健康和功效性作为宣传亮点有关。业内专家表示，作为一种饮品，姜黄饮适量饮用无害，但需理性消费，期待有“神奇疗效”是不现实的。

“普通食品中添加姜黄、生姜等食药物质，由于其姜黄素、姜辣素的含量各不相同，也没有经过严格的科学验证，到底有多少功效是不明确的，因此普通食品不能声称任何保健功能。”朱大洲说。

记者了解到，根据国家卫生健康委、市场监管总局2019年发布的公告，姜黄等6种物质被纳入既是食品又是中药材的物质目录管理，并明确仅作为香辛料和调味品使用。食品中添加上述食药物质，其标签、说明书、广告、宣传信息等不得含有虚假内容，不得涉及疾病预防、治疗功能。

此外，根据《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》《食品安全国家标准 食品添加剂 姜黄》等标准的规定，以姜黄根茎为原料，经有机溶剂提取精制而成的姜黄，还可作为食品添加剂用于食品生产。

朱大洲介绍，从姜黄根茎提取的精制产品姜黄素（或姜黄提取物），也是一种被批准使用的食品添加剂，常作为天然的着色剂或风味成分，用于多种食品的生产中，如方便面、果冻、糖果、膨化食品中的金黄色，很多时候都有姜黄的作用。

新华社记者 赵文君