

康复课堂

科学祛除眼袋
告别“疲惫勋章”

在忙碌的职场生活中，不少打工人发现自己的眼部下方不知何时出现了一个鼓囊囊的“小袋子”，这就是被大家自嘲为“疲惫的勋章”的眼袋。它不仅影响颜值，还让人看起来比实际年龄显老、更显疲惫，着实令人困扰。别担心，南通市中医院医学美容科医生为大家全面揭秘消除眼袋的方法。

按摩、精华液能祛眼袋？别再交“智商税”了！

在网络上，经常能看到各种号称通过按摩、提拉动作就能消除眼袋的教程，还有五花八门宣称能祛眼袋的精华液广告。但实际上，眼袋是由眼部下方脂肪膨出和(或)皮肤松弛形成的袋状结构，仅靠按摩根本无法把多余的脂肪“按没”，那些精华液也难以从根本上解决眼袋问题。

想要真正去除眼袋，最直接有效的方式只有手术治疗。眼袋整形手术通过精细操作，能改善眼部下方松弛的皮肤和膨出的脂肪，让眼部轮廓重新变得紧致、显年轻。目前，常见的手术方法有外切和内切两种。外切法适合脂肪膨出且伴有皮肤松弛的人，医生会在下眼睑睫毛下缘做切口，去除多余脂肪和皮肤；内切法适用于皮肤松弛不明显的人群，从眼睛结膜面做切口，将多余脂肪去除，外表不会留下疤痕。要是同时存在泪沟明显的情况，眶隔脂肪释放术是个不错的选择，它能把脱垂的脂肪瓣复位，平铺在眶缘泪沟明显的地方，一次性解决眼袋和泪沟两个面部衰老问题。所以，大家可别再轻信网上那些不靠谱的教程啦！

眼袋手术后，这些注意事项要牢记！

做完眼袋手术后，术后护理对恢复效果至关重要。首先，要避免剧烈运动和重物提拿。在恢复期内，要尽量保持休息，避免剧烈运动，像跑步、健身操这类运动都不合适；也不要提拿重物，因为弯腰低头、用力提重物等动作，会增加伤口的张力，容易导致伤口裂开或出血，影响恢复进度。其次，调整饮食结构。饮食上要保持清淡，过于油腻和辛辣的食物，比如火锅、油炸食品等会刺激伤口，阻碍愈合过程。可以多吃富含维生素和蛋白质的食物，像新鲜的水果、蔬菜，还有瘦肉、鸡蛋等，它们能为身体提供营养，促进伤口愈合和组织修复。

中医认为，黑眼圈、眼袋以及面部皱纹的出现，和身体内部状况息息相关。通过滋阴补肾、清降虚火、化瘀通络等中医调理方法，对改善眼部状况也有帮助。

朱颖亮

疾病防治

定制运动处方
击退健康危机

在职场拼搏的女性朋友们，是不是常常一忙起来，就在办公桌前一坐一整天，连时间都顾不上看？在快节奏的现代生活里，久坐已然成为职场女性健康路上的“隐形杀手”。

据研究，中国非体力劳动者群体日均静坐时间长达4小时，远超体力劳动者，而职业女性在其中占比颇高。久坐带来的健康问题可不少。

运动处方可不是随便制定的，它是根据每个人的生理特征、行为习惯以及健康目标，精心设计的系统性运动干预方案，就像是为身体量身定制的“健康药剂”。

剂量精准化。把每天的运动量拆分成8~10次“微运动单元”，比如5分钟的工位深蹲。在忙碌的工作间隙，时不时做一组，累积起来就能有效减轻久坐带来的伤害。

监测智能化。借助智能手表，能实时捕捉心率变异度、步态稳定性等23项生物指标，然后根据这些数据动态调整运动强度。要是手表监测到你心率变异度低，就会提醒你降低运动强度，避免运动损伤。

场景适配性。不管是在办公室、家里，还是出差在外，都有对应的运动方案。在办公室，能利用办公椅活动身体；在家可以在客厅锻炼；出差住酒店也不耽误运动。

下面，就给长期久坐（每天≥6小时）、缺乏规律运动的职场女性朋友们，分享一套科学的运动处方。

脊柱拉伸。猫牛式变体，先放松地坐在座椅前缘，双手放在膝盖上，保持脊柱自然直立。呼气时，做猫式动作，脊柱向后弯曲，下巴靠近胸口，背部像猫一样伸展；吸气时，进入牛式动作，胸部向前推，抬头，脊柱微微前弯呈牛背状。

颈肩拉伸，缓解办公疲劳。颈部前后拉伸，低头让下巴靠近胸口，保持5秒，再仰头，视线朝天，同样保持5秒；颈部侧向拉伸，右耳朝右肩倾斜，左手轻拉头部加强拉伸，然后换边重复；还有肩部环绕运动，双肩向前环绕5次，再向后环绕5次，过程中保持呼吸均匀。

抗重力训练，工位深蹲。站在座椅旁，双脚与肩同宽，背部挺直。缓慢下蹲，注意膝盖不要超过脚尖，就像要坐到椅子上一样，然后利用腿部力量站起来，全程收紧核心肌群。

低强度有氧，工位踏步。站在工位旁，先原地抬腿踏步，每分钟60~80步，持续3分钟；然后进行高抬腿，每次持续1分钟，注意提高膝盖高度来增加运动强度。每做完一组，短暂休息30秒调整呼吸，再继续下一组。

益轩 朱颖亮

春捂要捂到什么时候

医生建议：心血管疾病患者不要过早减衣

春季气温回暖，但早晚仍比较冷，昼夜温差明显，多地还可能遭遇“倒春寒”，容易让血管吃不消，增加心血管事件风险。俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，医学研究指出，春季，尤其是3月~5月，是高血压、冠心病、心肌梗死等疾病的高发期。



“洋葱式”层叠穿搭

供图：CFP

为什么建议你“春捂”？

低温环境下，人体会通过收缩外周血管来减少热量散失，致使血压升高，增加心脏负荷；寒冷还可引发动脉粥样硬化斑块破裂，导致血栓形成。首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩表示，春季气温起伏属于正常现象，但这可能会激活人体交感神经系统，导致血管痉挛、血压剧烈波动，增加心绞痛、急性心梗及脑卒中的风险。

再加上春季呼吸道感染疾病高发，心血管疾病患者一旦患病，可发生炎症反应，加重心脏负担，诱发心力衰竭。临床观察显示，高血压或糖尿病患者、老年人、有冠心病或脑卒中病史者，受血管弹性下降、基础疾病影响，对温度变化的耐受能力差，更需重视“春捂”。

心血管疾病患者
最好“捂”到清明前后

王佐岩建议，“春捂”应持续至气温稳定在15℃以上，且昼夜温差小于8℃时。也就是说，大家最好视气温“捂”到清明前后，心血管疾病患者尤其要注意。“春捂”并非盲目多穿衣物，而是强调在季节变换时不要骤然减衣，根据气温逐步调整，以保证身体有足够的空间去调节自身的温度调节机制。过早脱掉冬天衣服，身体受凉，可能会影响身体自身的调节机制，从而影响抵抗力。需注意，春捂要重点保护颈部、头部、腹部及下肢：下肢循环障碍患者需穿着厚袜或护膝，比如糖尿病患者下肢循环较差，忽视足部保暖易加重末梢神经病变。头部散热占全身30%，佩戴薄帽可减少热量流失。

腹部保暖有助维持内脏血流稳

定，能有效保护胃、脾、肠。颈部受凉易诱发颈动脉痉挛，比如颈动脉狭窄患者颈部受凉，可能因血管痉挛而诱发脑缺血。

不同温度、场景穿衣指南

“春捂”主要以自身感觉温暖、又不出汗为宜。早春最实用的穿衣法是“洋葱式”层叠穿搭。内层：选择柔软、透气吸汗的棉质或保暖内衣或者秋衣。中层：穿毛衣、卫衣等衣物。外层：选择一件轻薄的夹克或者风衣或马甲。这样搭配，既能抵挡早春凉风，又方便根据温度随时增减。另外，还可以遵循“三层穿衣法则”，即内层排汗、中层保暖、外层防风。

另外，穿着可根据气温、湿度、风力以及个人体质和活动量等因素来调整。以下不同温度的穿衣建议可供参考：

低于5℃ 加强保暖，如棉衣、羽绒服，里面可穿保暖内衣、秋衣秋裤、毛衣或针织衫。最好备有方便穿脱的衣物，以防室内外切换时温差过大。

5℃~15℃ 可以穿秋衣秋裤、毛衣、棉毛衫，外面配以风衣或夹克，早晚温度低时可添加偏厚点的马甲或薄型羽绒马甲或者轻薄的羽绒外套。中午气温较高、阳光充足时外出，可以减少到长袖T恤加薄款外套。裤子可以选择牛仔裤或休闲裤。

15℃~20℃ 短袖或长袖T恤，搭配薄款开衫、卫衣或单层衬衫，下装则可穿单裤或裙子。春天早晚温差大，最好准备一件薄外套，比如针织开衫或风衣或薄棉衣或马甲。

20℃以上 单穿短袖、裙子、短裤等夏季服装，阳光充足时注意防晒，可适当搭配薄款防晒衣或罩衫。在较热且湿度较大的天气里，尽量选择吸湿排汗材质的衣物，这样比较透气舒适。

据央视新闻