

怕冷的人和抗凍的人體質上有什么區別?

寒冷的冬天,有人早早穿上了厚衣服,卻還是凍得手腳冰涼;有人卻火力十足,絲毫不怕冷。同樣的溫度下,為什麼不同人對寒冷的感知不同?

怕冷和抗凍,到底差在哪?

人體的產熱系統就像一個大鍋爐,我們吃進去的食物就是燃料,血液中的血紅蛋白負責運輸“助燃”的氧氣,只有燃料、氧氣充足時,身體才能不斷地得到熱量供應。

其中,充當產熱“鍋爐”這一角色的是線粒體,它主要存在于肌肉細胞中,肌肉越多,身體就能越熱,而脂肪細胞中的線粒體微乎其微。

此外,肌肉組織中有豐富的毛細血管和纖維分布,血液流動則會給肌肉帶去熱量,血液循環越快的地方,身體越溫暖。這也能解釋為什麼有人有寒意時,離心臟最遠的手腳往往最先感知冷。

因此,肌肉發達的運動員穿得較單薄但

不會覺得冷,肌肉少脂肪多的人卻不抗凍。

換句話說,怕冷還是抗凍不在於脂肪多少,即使是胖子也不抗凍,肌肉多少才是抗凍的關鍵。

怕冷的人大多有這些情況

冬季很多人會出現怕冷的情况,但“感覺冷”不一定是真的寒冷,也許只是不良習慣帶來的錯覺。

1 不愛運動

運動時肌肉收縮可產生更多熱量,中低強度運動時身體產生的熱量是安靜時的3~5倍,而高強度運動時身體產生的熱量則是安靜時的10~20倍。經常鍛煉身體,可以促進血液循環,增加身體熱量,緩解怕冷症狀。

2 衣物太緊

緊身衣物易導致手腳等身體末端血液循環不暢,出現手腳冰涼等症狀,甚至誘發凍瘡。當氣溫偏低時,應選擇寬鬆、舒適的衣物。

3 愛吃素

很多人吃素後還控制主食的攝入,用果蔬代替,這樣會導致人體熱量不足,更不耐寒。如果習慣吃素食,應適當增加主食比例。

4 過度節食

食物攝入人體後,一般的能量會轉化為熱能,用於保持體溫和供人體散熱。吃得太多,身體能量跟不上,會使人體氣血虧欠,內臟營養不足,導致四肢寒涼。

5 疏于保暖

春秋衣服過薄都會消耗體內熱量,相較而言,女性身材嬌小,產生熱量的肌肉群更少,代謝率更低,因而更易喪失熱量。當氣溫降低時,應及時增加衣物,減少身體通過皮膚傳導、散發熱量。

“抗凍體質”可以培養

冬季氣溫低,人體出汗相對其他季節要少一些,也會減緩人體內的新

陳代謝速度。因此,有更多能量被儲存起來幫助增肌。

另外,冬天健身能幫身體提醒耐寒能力,加快血液循環速度和新陳代謝速率,燃燒脂肪會更快,肌肉含量就會增多。



全球排名前 10 的“深度休息”方法(上)

“我們想要更多的休息,我們可以休息得更多,我們或許休息得比我們以為的要多,但我們確實感到沒有休息好。”

“休息赤字”會導致疲勞,會嚴重影響我們的認知能力。在精神抖擻時感覺很容易的事情,在疲勞時會變得困難無比。疲勞會導致記憶力衰退、反應遲鈍、注意力不集中、經常性地理解錯誤和判斷力受損。

休息不應該是一件奢侈品,而是一件必需品。英國心理學家艾倫·蘭格認為,即使人們做得很少也會從正念中獲益。在她看來,我們不需要一動不動地坐着正式地冥想。



其實,“簡單地留心事物”就可以提高我們的幸福感。我們通過有意關注任何變化——工作中的,我們看到的人身上的,或者我們走過的街道上的——來保持參與感和興趣。她還認為這有助於我們獲得平靜、克

分享這些經歷。我們開心地坐在一起,相互陪伴,除非必要,否則我們不說話。

適度觀看電視不會有什么壞處。若我們把晚上看電視重新定義為辛苦工作一天後應有的獎勵,而非懶惰的表現,這或許有助於問題的解決。是的,我們可能有些事情應該做,但我們總是會有一些事情要做。不要整晚看電視,但是,為了從中獲得好處,恢復精神,我們可以看看電視。

排名 NO.8 空想

正如我們所知,我們感覺在休息時,大腦也從未停止過運轉。有時,當思想漫遊之時,大腦在某種程度上甚至更加繁忙。

空想的能力和專注于工作的能力同樣重要。就研究而言,這是一個嶄新的領域。或許有一天,當我們對它有了更好的理解,找到瞭如何激發有益的思想漫遊,而非擔憂和反刍式思考,那麼,空想或許會成爲一種處方。它是一種自然狀態,可以在任何地點實現。然而,我們似乎需要獲得許可,找到一處庇護所,才能安全地開始神遊。

接下來,我們轉向這樣的一個庇護所——浴室。

作者:克勞迪亞·哈蒙德 (未完待續)

服沮喪,因為我們開始接受:很少事情是一成不變的,大多數事情都會改變。

排名 NO.9 看電視

說句實話,看電視是我最喜歡的放鬆方式之一。我越覺得累,就越想打開電視。坐下休息,跳起雙腳,這不需要耗費任何體力,也幾乎不需要耗費任何腦力。如果節目不錯,我會完全沉浸其中,沉浸在別人的生活中而忘卻了自己的生活。

最重要的是,我可以和我的伴侶

排名 NO.10 正念

正念最好的一點是,你可以很容易地將它融入日常生活。美國社會心理學家艾倫·蘭格認為,即使人們做得很少也會從正念中獲益。在她看來,我們不需要一動不動地坐着正式地冥想。

血氧飽和度是一個非常重要的醫學概念,你也肯定經常聽說的,但是這個詞究竟是什麼含義呢?

氧氣的運輸形式

首先,氧氣是如何通過血液運輸的呢?你可能會想,氣體是可以溶解在液體里的,所以血液在經過肺部的時候,和空氣發生氣體交換,一部分氧氣就溶解到血液里了。這麼想沒錯,但是溶解在血液里的氧氣只佔血氧含量的很小一部分,大約是總量的1.5%。那麼,其餘的氧氣是如何在血液中運輸的呢?這就需要另一種方式,叫做化學結合。

在血液有一種成分叫血紅蛋白,當血液在肺部進行氣體交換時,空氣中的氧氣就會和血紅蛋白結合,形成氧合血紅蛋白。打個比方,循環系統就是鐵路,那麼血紅蛋白就是跑在鐵路上的火車,它的作用就是把氧氣運輸到身體各處去,當它裝上貨的時候就相當於氧合血紅蛋白。拉貨多的血液就是動脈血,因為氧合血紅蛋白是鮮紅色的,所以我們的動脈血就特別鮮艷。而拉貨少的血液就是靜脈血,因為血紅蛋白是紫藍色的,所以靜脈血看起來顏色就比較深。

但問題是,動脈血和靜脈血究竟拉了多少“貨物”呢?如果單純從顏色來區分的話,實在太粗略了,我們需要更科學、精準的指標來描述血液中的氧含量,事實上,醫生會使用很多指標來完成這項工作,而應用最廣、最普及,也是我們最熟悉的指標就是血氧飽和度。

什么是血氧飽和度

血氧飽和度是氧含量與氧容量的比值。所以想要理解什么是血氧飽和度,我們還需要知道這兩個概念。所謂氧容量,指的是100毫升血液里面血紅蛋白所能結合氧氣的最大量。用我們剛纔的比方說,也就是100毫升血液運送貨物的最大能力。而所謂氧含量,指的是100毫升血液里面血紅蛋白實際結合氧氣的含量,也就是火車運輸貨物的實際裝載量。

“血氧飽和度”是什麼?

那麼,血氧飽和度在正常情況下應該維持在什麼數值呢?一個健康人在安靜不活動的情況下,動脈血的血氧飽和度高於95%,大約在98%,而靜脈血的水平大約在75%。說到這兒你大概就能明白,血紅蛋白是運送氧的火車,但是

在到達目的地的時候,並不是所有的車廂都把身上的貨卸光,而是只有一小部分車廂卸下貨物。重點是,動脈血和靜脈血的氧飽和度的差別只是98%到75%而已,差異並不是那麼大。也就是說,運送氧氣的火車卸貨的時候,只不過卸下了整車貨物的百分之二十多。當動脈血的血氧飽和度降低的時候,雖然看似數值降低的不多,但在這百分之二十多里,已經是很大一部分,因此對人體的影響非常大。

一般來說,成人動脈血血氧飽和度大於95%時,表示血氧水平在正常範圍里。一旦低於95%就應該引起我們的警惕瞭,如果低到90%以下,絕對是需要到醫院就診的。

接下來的問題是,在什麼情況下動脈血的血氧飽和度會降低呢?這個原因就很多了,其中比較重要的一項就是肺功能。不管是肺通氣功

能還是換氣功能出現障礙的時候,都會導致血氧飽和度降低。原因非常簡單,剛纔已經說過,氧氣是在肺臟與血紅蛋白進行結合的,如果肺臟功能出現了問題,血紅蛋白作為運貨的火車,不能及時裝載氧氣這個貨物,血液中的氧含量

自然會下降。體現在檢測數值上,那就是血氧飽和度降低。

簡單地說,血氧飽和度這個數值也可以讓我們間接地對肺臟情況有所瞭解。如何測量血氧飽和度?既然血氧飽和度這麼重要,那我們應該怎麼測量呢?常用的方法有兩種,第1種是血氣分析,常用於醫院。第2種在醫院和我們在家之中都可以使用,就是測量指尖血氧飽和度。

咱們先說血氣分析。既然是測量動脈血中的血氧飽和度,最直接的方法當然是抽動脈血進行測量。這樣做當然十分準確,但它是有創檢查。咱們平時查血常規也好,肝、腎功能也好,都是在靜脈里抽血。靜脈的血液壓力相對比較低,流速也比較慢,抽血操作安全性就更高。而動脈血則不同,動脈壓力比較高,流速比較快,操作起來的難度當然就大一些。所以血氣分析這種檢查的優點就在於,直接抽血檢查準確性



高,但是通常只能在醫院里進行操作,咱們在家自己操作風險是很高的。

好在我們還有第2種方法,那就是測量指尖的氧飽和度。這項技術的原理是血紅蛋白在含氧量不同的情況下,吸收光線的能力也有所變化。於是科學家利用這種性質,使用發光二極管發射出波長660納米的紅光,以及波長940納米的紅外光,然後測定血紅蛋白和氧合血紅蛋白對這兩種測定光線的吸收度,進而計算動脈血的血氧飽和度。這種方法叫雙光譜法。

這種技術畢竟是用光線照射身體,而不需要針扎,所以這項技術是無創的。通俗說來,就是用一個很精巧的設備套在手指頭上,我們就可以在屏幕上看見動脈血血氧飽和度的數值。因為是在手指頭上測量,所以這個數值也經常被醫生稱爲指脈氧。

對比血氣分析和指脈氧的原理,很容易發現,血氣分析會更準確。不過,在大部分情況下,指脈氧數值的準確度也很高,同時,操作簡單又無創,這也是它應用廣泛的原因。

那麼,在什麼情況下指脈氧的數值有可能出現誤差呢?

第1種,嚴重缺氧的情況。這是一種必然,因為最初在設計機器的時候,不可能讓嚴重缺氧的病人當志願者,去校正儀器的數值。能夠當志願者的都是一些健康人,所以指脈氧的機器存在這種先天不足。嚴重低氧的狀態下,它的數值是不準的。當然,它至少早期可以提示患者處於缺氧狀態。如果我們平常突然出現氣促、胸悶、呼吸困難等不適,可以自測指脈氧飽和度,一旦低於正常值,應立即前往醫院接受進一步診治。

第2種情況比較容易理解。機器沒有連接好,和手指頭出現了接觸不良,還有塗了黑、綠、藍這些顏色的指甲油,或者說皮膚顏色太實在太黑的情况下,也有可能導致讀數不準確。

文:孫軼飛

