昼夜有别 深浅各异

户外运动服装颜色的科学选择

夏季户外运动盛行,想要保障运动安全,服装颜色的选择直接影响运动安全。

游泳运动优先选择荧光色系泳衣。专业机构实验表明,在室内泳池、户外湖泊等水域,荧光黄、荧光绿、荧光粉、荧光红等色系可视度极高,和水面形成强烈对比,能有效提升水中辨识度,兼顾成人与儿童的水上安全。而白色、浅蓝色、黑色泳衣易与水环境融合,不易被察觉,安全性较差,不建议选择。

夏季户外防晒选衣有明确技巧。普遍认为浅色衣物更防晒,但事实恰恰相反,浅色面料透光性强,大量紫外线可直射皮肤。深色面料能吸收大部分紫外线,防晒效果更优。以常见涤纶面料为例,防晒性能排序为黑色、藏青色、红色、深绿色、紫色,其中黑色、藏青色、红色防晒效果最佳。但深色衣物吸热性强,穿着会更闷热,而经过专业防紫外线工艺处理的面料,无需依赖深色防晒,浅色系也能实现高效防晒,且更加清爽。

户外跑步、骑行需根据时段选色。白天光线充足时,人眼对荧光黄绿色波长最为敏感,醒目度最高,能有效规避道路通行风险。夜间光线昏暗,橙红色、红色衣物可视效果更佳,搭配反光面料或反光带,可进一步提升辨识度,避免碰撞事故。

徒步探险着装需结合场景灵活选择。丛林探险若侧重安全,需避开绿色、浅黄色等贴近环境的颜色,选择反差亮色,方便同伴辨识;若兼顾生态保护,内层可穿安全亮色,外层搭配迷彩服饰,避免惊扰野生动物。洞穴探险环境昏暗,适配夜跑穿搭,优选高亮度颜色并搭配反光材质;沙漠探险需避开沙色系,选择红色、橙色等醒目亮色。

冰雪运动适合高饱和度鲜艳服饰。滑雪、滑冰可选择红色、橙色、荧光黄、高对比蓝色等颜色的服装。这类颜色

图据AI生成

不仅能带来温暖的视觉效果,高速滑行时可提醒他人避让,规避碰撞风险,遇险时还能让救援人员快速发现目标,提升救援效率。

总而言之,户外运动穿搭不能只追求美观,需结合运动场景、光线环境、安全需求合理选择服装颜色,兼顾防护性与安全性,为户外运动保驾护航。 **据环球时报**

这些日常习惯正在悄悄伤害脊柱

脊柱被誉为人体的“承重墙”,然而错误的姿势正在悄悄伤害它。

起床:切忌“鲤鱼打挺”。错误做法:直接“鲤鱼打挺”式起床,腰部突然发力,对腰椎压力极大。正确做法:先从仰卧转为侧卧,屈髋屈膝;用手臂撑起上半身,避免脊柱扭转;在床边坐一会儿,待身体适应后再慢慢站起来。

刷牙:不要长时间弯腰弓背。错误做法:长时间弯腰弓背刷牙,腰部承受成倍压力。正确做法:双脚打开与肩同宽或稍宽,屈髋(臀部向后推);一只手扶着台盆或桌面,分担腰部压力。

抱孩子:拒绝“单边”受力。错误做法:远距离抱起孩子,力臂越长,腰部受力越大;长时间单手抱孩子,脊柱单侧受力;直接弯腰抱起地上的孩子。正确做法:减少抱持时长,区分孩子的需求,情绪安抚可以通过触摸、拍拍等方式,不一定非要抱起来。

读懂脊柱三级预警信号。

轻度预警常见症状:颈腰酸胀不适;经常性落枕;搬东西闪腰;常依赖按摩、理疗缓解。应对措施:进行风险筛查,查找导致疼痛的原因;调整生活和工作习惯,避免加重损伤;通过拉伸、锻炼等方式改善肌肉功能。

中度预警常见症状:症状持续加重;四肢感觉异常;影响日常生活。应对措施:立即到医院进行专业检查,明确诊断;根据医生建议进行医学干预和康复治疗;避免剧烈运动和重体力劳动。

重度预警常见症状:肌肉力量异常改变;症状迁延不愈;大小便功能障碍;日常生活动作明显受到影响。应对措施:立即就医,进行手术评估;尤其是出现大小便功能障碍时,属于急诊手术指征,切勿拖延。 **据CCTV生活圈**

湿热体质的人 适合大强度运动

湿热体质的典型表现:面部油光发亮,易生痤疮、粉刺,口苦口干,大便黏滞不爽,舌质红苔黄腻,喜食辛辣重口味。

用赤小豆、生薏苡仁各9克煮水喝,可清热利湿。饮食多吃清热利湿食物,比如绿豆、苦瓜、马齿苋;忌火锅、麻辣烫等辛辣湿热食物。湿热体质的人适合大强度运动,通过出汗排出湿热,推荐3个徒手慢动作(每组3–5次,间隔45秒):慢速深蹲(下3秒、停1秒、起3秒)、跪姿俯卧撑、臀桥,兼顾调体与塑形。

据CCTV生活圈

喝一碗汤 帮你补气强身

气虚的典型表现:一动就出汗,甚至坐着不动也会冒虚汗。少气懒言,疲乏无力,还特别容易犯困。面色苍白,头晕眼花,蹲下去再站起来容易眼前发黑。呼吸短促,稍微活动就喘。

推荐一道牛肉汤。材料:牛肉250克、黄芪10克、防风10克、炒白术10克、红枣10枚。将牛肉洗净切块焯透后放入砂锅,再放入黄芪、防风、炒白术、红枣,大火煮开后转小火,炖2个小时即可,最后加入适量的食盐调味,吃牛肉,喝汤,每周两次。本药膳对于气虚引起的各种过敏反应亦比较适用,如对温差适应性差,气候一变化就打喷嚏,皮肤容易过敏等。 **据养生中国**