

# 跑步会“垮脸”? 你可能做错了这几件事

今日女报/凤网记者 罗雅洁 通讯员 宁颖

随着人们健康意识的提高,越来越多的人开始注重运动健身,门槛低、只需要一双舒适的运动鞋就能跑起来的跑步运动便成为很多人心仪的方式。

但看上去好处多多的跑步运动,正在社交媒体上走下“神坛”。

不少人表示,自从开始跑步,自己的脸竟然“变垮了”,出现了皮肤下垂、眼部凹陷、皱纹增加等现象,对于爱美人士来说,这种说法简直是“晴天霹雳”。

跑步真的会让人“垮脸”吗?那么,什么样的运动方式才能让人精神焕发呢?



跑步正成为许多人青睐的健身方式。(摄影/吴小兵)

## 医生释疑,科学跑步有助抗衰老

“跑步会‘垮脸’这种说法并没有科学依据。”5月14日,长沙市第一医院皮肤科副主任医师张帅告诉今日女报/凤网记者,目前并没有证据表明跑步是“垮脸”的“罪魁祸首”,“相反,有很多研究证明,科学跑步不仅可以有利于瘦身塑形,还可以激活身体代谢,增强心肺功能,其实是有助于抗衰老的”。

那么,为什么很多人反映跑步会“垮脸”呢?

张帅认为,这并不是跑步惹的祸,而是其他因素的影响。“胶原蛋白和脂肪对面起着支撑作用,很多人跑步是为了减肥,随着全身脂肪的减少,面部的皮下脂肪也会减少,如果短时间内脂肪大量流失,就像气球里的气突然被放掉,皮肤会变得松弛下垂,眼部凹陷,面部的棱角也会更明显,看上去就会比跑步之前显老。”同时,跑步时如果没有注意补充水分,水分的流失也会让皱纹更明显。

紫外线也对“垮脸”有影响。张帅表示:“很多人经常白天在室外跑步,尤其是越野跑和马拉松,跑者如果没有做好防晒,暴露在阳光下的时间过长,紫外线就会让皮肤变粗糙、增加色斑和皱纹,看上去自然就垮脸了。”

此外,跑步强度太大、营养摄入不足

也是“垮脸”原因之一。“强度太大,机体就没有时间进行恢复。在长期高强度跑步运动下,饮食结构不合理,缺少优质蛋白和优质脂肪,皮肤内的胶原蛋白、弹性蛋白也会被大量消耗,造成皮肤弹性下降。”张帅表示,平时不注重面部护理工作,也可能导致脸部皮肤软组织弹性减弱,在重力作用下,脂肪垫下移,会出现面部下垂的现象。

至于戴着号称“V脸神器”的瘦脸绷带去跑步,张帅表示没有必要:“这类产品紧压皮肤,可能会引起血液循环不畅,平时生活中不能久戴,在跑步时就更不建议戴了。”

在张帅看来,不仅是跑步,只要是过度、不合理的运动都可能造成“垮脸”,各项运动都要循序渐进、避免过度,给机体足够的适应时间,同时还要对衰老保持好心态。“其实从35岁开始,我们的脸就已经慢慢出现变化。”她表示,衰老有可能会迟到但不会缺席,适当的锻炼可以延缓衰老,“如果觉得自己‘脸垮’了,也可以借助一些医美手段来延缓。比如,补充水分可以打水光针,面部有色斑暗沉可以做光子嫩肤,改善鱼尾纹可以打肉毒,脸部皮肤松弛下垂可以做超声刀、超声炮、热拉提等”。

### TIPS:

#### 科学跑步要做好几点

在张帅看来,跑步门槛低、接受度高,是一个比较好的抗衰老运动。如何科学跑步才能让我们更年轻呢?张帅给出了以下建议:

**1. 注意防晒。**紫外线是导致皮肤老化的主要因素之一。尽量避免每天10时至16时在户外跑步,不要在户外长时间暴晒,即使是阴天也要涂抹防晒霜,戴好帽子、太阳镜,戴防晒袖套或者穿上防晒衣。当然,也可以选择室内跑步机跑步。

**2. 不要过度跑步。**世界卫生组织建议,每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动,要合理安排跑步时间,尽量跑一休一或跑二休一,让机体有足

够的时间休息,也可以与其他运动交替进行。

**3. 及时补充水分。**水分不足会让皮肤看起来干燥松弛,跑步时最好配备水杯,跑步过程中或跑步后都要及时补水,帮助皮肤保持弹性。如果跑步时间长,可以补充充电解质等功能饮料。

**4. 注意饮食均衡。**跑者不能过度节食,要增加蛋白质的摄入,以帮助肌肉修复和生长,尤其要适当摄入健康脂肪,比如橄榄油、牛油果和坚果中的脂肪,同时,多食用富含抗氧化剂的食物,如新鲜蔬果、坚果等等。

**5. 保持充足睡眠。**运动和睡眠是双向关系,只有保持充足的睡眠,才能更好地促进身体活动,从而形成良性循环。

## 担心“垮脸”,有人不再跑步

“坚持跑步一年了,跑之前法令纹都没有,现在不仅法令纹越来越深,双下巴也出来了。”5月14日,31岁的长沙人张女士告诉今日女报/凤网记者,她为了减肥,几乎每天下班后都会坚持夜跑五公里,一年下来确实瘦了不少,体力也比之前好多了。让她烦恼的是,虽然瘦下来了,却比之前显老了,“感觉皮肤变松弛了,出现了很多皱纹,眼角的鱼尾纹也加重了”。她上网搜索后发现“跑步垮脸”的说法十分流行,这可把她吓了一跳,现在她已经停止跑步一周了,“希望能把我的‘垮脸’救回来”。

近日,今日女报/凤网记者在社交媒体上搜索“跑步垮脸”关键字,发现有不少网友参与了讨论。

有人认为,这个说法有一定道理,过度有氧运动会让身体过于疲惫,脸

部的皮肤状态自然也不好。知名演员秦岚在分享自己的养生方法时也曾表示:“我从来不做那种大出汗的运动,我觉得跑步很容易‘垮脸’。”

也有人表示,随着年龄的增长,皮肤本来就会衰老,和跑步关系不大。还有人表示,会坚持跑步,因为“脸垮总比好过心态垮和身体垮”。

虽然众说纷纭,但很多想通过运动来减肥的女性并不想冒着“垮脸”的风险去跑步。一些坚持跑步的人戴上了瘦脸绷带,想以此来抵抗地心引力;也有人跑完步后回家倒立半小时,以防止脸部皮肤下垂;还有人把跑步拉进黑名单,转投无氧运动的怀抱,希望能实现“越运动越年轻”的目标。

那么,“跑步会垮脸”这一说法到底有没有科学依据呢?

### 科普>>

#### 甲状腺瘤该怎么治疗

文/胡米(长沙市中心医院乳腺甲状腺外科)

1. 药物治疗。如果甲状腺瘤体积较小,没有出现明显的不适症状,可以遵医嘱服用左甲状腺素钠片、甲状腺片等药物,以改善不适症状。2. 放射性碘治疗。此方法通过破坏甲状腺相关组织细胞以达到治疗目的。3. 手术治疗。如果病情较严重,通过上述治疗无法改善,可及时到正规医院的甲状腺外科,通过甲状腺腺叶切除术、甲状腺全切除术等方式进行治疗。4. 介入治疗。如果患者出现明显的不适症状,且通过上述治疗无法得到改善,可以及时到正规医院的肿瘤科,通过射频消融术、微波消融术等方式进行治疗。5. 其他治疗。如果患者出现呼吸困难的情况,应该及时到正规医院通过吸氧的方式进行治疗。此外,患者要注意多休息,避免过度劳累,并注意饮食清淡,多吃膳食纤维丰富的水果和蔬菜。

#### 儿童小便痛是什么原因

文/雍江(湖南省儿童医院泌尿外科)

一、非病理性因素。当儿童饮水较少时,可能导致尿液中代谢产物的浓度较高,刺激尿道黏膜,从而引起小便后的刺痛感。多喝水稀释尿液就可以改善这个情况。二、病理性因素。1. 尿道炎。由淋球菌或非淋球菌的病原体引起的急、慢性尿道炎,由于儿童抵抗能力较差而被细菌感染,表现为尿道瘙痒、尿频、尿痛等。尿道炎主要通过抗菌药物进行治疗。2. 膀胱炎。膀胱炎是由于细菌感染以及其他非细菌感染因素引起的膀胱炎性病变,其中细菌性膀胱炎最为常见,主要表现为尿频、尿急、尿痛等症状,可能伴有血尿或者脓尿。细菌性膀胱炎患者可以采用热水坐浴,以改善血液循环,同时应遵医嘱使用药物进行治疗。不管原因如何,儿童出现小便痛时应及时去医院就诊,以对症治疗。

#### 如何提高宝宝的免疫力

文/杨琴(长沙市中心医院儿科)

1. 良好的饮食习惯。提供均衡的营养,包括蛋白质、维生素、矿物质和益生菌,增强宝宝的抵抗力。多给宝宝摄取新鲜水果、蔬菜、全谷类食物和富含蛋白质的食物,避免过多食用加工食品和糖分高的食物。2. 充足的睡眠。睡眠是宝宝身体恢复和免疫系统发育的重要时期,要确保宝宝每天有足够的睡眠时间。3. 适度的运动。运动可以增强宝宝的免疫力。根据宝宝的年龄和生长发育情况,选择爬行、跑步、游泳等运动方式,每天适度锻炼。4. 保持良好的卫生习惯。让宝宝养成勤洗手、勤洗澡、保持环境清洁等卫生习惯,避免接触病原体。5. 接种疫苗。按照国家规定的疫苗接种计划,及时给宝宝接种疫苗,增强宝宝的免疫力,预防常见的传染病。此外,保持宝宝的心情愉快和心理健康也有助于提高免疫力。