

想念“标点”

□王熹聪 长沙医学院体育健康学院2025级本科运动康复1班

1

高四复读。焦急、焦虑、焦躁。六月九号下午最后一门考完后,走出考场的时候天还亮着。我觉得一下子松了口气,感到自己重获自由。同班的“战友”们约好一起聚餐唱歌,我找个理由推掉了,背着书包直接回了家。

等待成绩的日子比复读还难熬。白天我去附近的快递分拣站打工,晚上回来就坐在客厅发呆。家里静得能听见冰箱的电流声。爸妈怕给我压力,说话都小心翼翼的,饭桌上的话题永远绕开“大学”“分数”这些敏感词。

这种刻意的回避反而让我更难受——太压抑了。

直到第五天傍晚,我下班回家后,在楼道里听到了一声清脆的“啾啾”。

推开家门,妈妈正在阳台上摆弄什么东西。“你爸的同事送来的,说孩子去年考上了大学,家里没人照顾它……”她侧身让出地方,我看到了一只天蓝色的虎皮鹦鹉关在一个崭新的白色鸟笼里,歪着小脑袋打量我。

它还没有我的拳头大,翅膀和背部有黑色的波浪纹路,额头一小撮亮黄色如同戴上了一顶皇冠。

“起个名字吧。”妈妈说。小家伙那黑豆似的眼睛盯着我,忽然张开翅膀扑棱了两下。

“就叫它‘标点’吧。”我随口一说。

从那天开始,我枯燥的生活中多了一个活生生的“标点”符号。

2

标点首先是个“!”。

每天早上五点半,它会准时开嗓,清脆响亮——啾!如果无人理会,它就发出“叽叽叽叽……”短促、高频、干脆利落,如同一柄小锤子击碎黎明的宁静。我经常在梦中听到第一声就醒来了,但仍躺在床上等到它叫完三轮后才起来去阳台。

看到我来,标点表演得更加卖力。有时抓着笼顶的横杆倒挂金钩,又突然松开爪子,“扑”地掉到站杆上,稳住后得意地抖动羽毛;有时小米到处飞溅,它跳到食盒边沿,伴随着点头或是喃喃咕咕,感

到我来,标点表演得更加卖力。

这个动作有一种让我羡慕的从容。

高考之后,我的时间就变得支离破碎了,等待的碎片、回忆的碎片、担心的碎片都变成了我生活的组成部分。看任何书都

羊城晚报

身体不会因为你能忍住冷就自动变得更强

冬泳有利健康? 或许存在误导

□蒋永源

到了冬天,很多人会选择用冬泳的方式保持健康,而且医疗、运动上也会使用冷疗法解压、修复身体。

但将身体短暂暴露在极低温环境中,真的能“解压”“修复”或“改善情绪”吗?“冬泳更利于健康”这种说法其实有些以偏概全,存在误导。

什么是冷疗?

最近几年,冷疗成为了一种新兴的生活方式。社交平台上,常看到某明星走进液氮舱,几分钟后出来,神清气爽;运动员赛后泡进冰水桶,宣称“第二天肌肉就不酸了”;甚至普通人也开始在冬天主动冲冷水澡、参加冬泳,试图借助“冷”来对抗压力、疲惫和情绪低谷。

事实上,人类使用低温干预身体已有数千年历史,从古希腊的冷水疗法,到近代运动医学中的冰敷与冷水浸泡,“冷”一直被视为一种撤走热量、干预炎症、改变感觉的工具。只是近二十年,随着全身冷冻疗法(WBC)设备的商业化,冷疗第一次以高度标准化、强刺激的形式,走进大众视野。

从医学和生理学角度看,冷疗并不是一种单一技术,而是一组以低温刺激为核心的干预方式,其共同目标是通过降低皮肤或局部组织温度,引发血管、神经和免疫系统的反应。目前研究和实践中,最常见的几类冷疗包括:冷水疗法(CWI),通常指10~15°C甚至更低温度的冷水浸泡或冷水浴,使皮肤温度迅速下降,这是历史最悠久、研究也相对多的一类方式;

安全性同样不可忽视。一项由国际

全身冷冻疗法(WBC),是在密闭冷舱内,利用冷空气将环境温度降至-50°C至-150°C,暴露时间通常只有2~3分钟,头部需一并进入冷环境;部分身体冷冻(PBC),则是将头部暴露在外、身体站在充满液氮蒸气的桶状设备中。由于同时叠加了缺氧与极端低温刺激,其生理负荷与WBC并不相同。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同,身体内部的反应并不等价。研究显示,WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降,但核心体温和肌肉温度变化有限;而冷水浸泡由于传热效率更高,对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冬泳也是一种冷疗吗?

冬泳或野外冷水游泳,是自然环境下的冷水暴露,从生理刺激角度,确实属于冷水疗法的一种。但冬泳通常在户外,温度往往低于15°C,有时接近冰点,刺激强度和不可控性应该都更高。并且,冬泳还叠加了开放水域、运动负荷和不可预测风险,冷水突然刺激可同时激活交感与副交感神经,在特定人群中可能诱发心律失常。

因此,冬泳并非“更原始就更健康”,而是一种需要长期适应、严格自我评估的高风险行为。

尽管冷疗看起来“简单而收益颇丰”——几分钟的寒冷,就能换来清醒、放松或恢复。但从科学角度看,它更像是一种有限度的工具:在特定人群、特定情境下,可能有辅助价值;在缺乏评估和边界时,也可能带来风险。

身体并不会因为忍住冷就自动变得更强,我们更需要加强对自身条件的了解,以及对刺激强度的克制使用,以安全为边界进行操作。

(来源 科学辟谣公众号)

从现有研究来看,冷疗并非万能,也并非完全无效。

但在心理健康领域,有研究发现,作为附加干预,全身冷冻疗法与抑郁症症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也明确指出,由于研究样本量偏小、研究设计差异大,目前只能视为初步证据,不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面,冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用,降低疼痛感受,并在一定程度上缓解运动后的不适。

不过,这并不等同于不影响长期功能。部分研究提示,频繁使用强冷刺激,可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述,在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件,大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调,风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用,但操作冷疗时需要注意安全性,对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群,冷疗并不适合。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同,身体内部的反应并不等价。研究显示,WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降,但核心体温和肌肉温度变化有限;而冷水浸泡由于传热效率更高,对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冬泳到底有没有用?

从现有研究来看,冷疗并非万能,也并非完全无效。

但在心理健康领域,有研究发现,作为附加干预,全身冷冻疗法与抑郁症症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也

明确指出,由于研究样本量偏小、研究设计差异大,目前只能视为初步证据,不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面,冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用,降低疼痛感受,并在一定程度上缓解运动后的不适。

不过,这并不等同于不影响长期功能。

部分研究提示,频繁使用强冷刺激,可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述,在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件,大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调,风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用,但操作冷疗时需要注意安全性,对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群,冷疗并不适合。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同,身体内部的反应并不等价。研究显示,WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降,但核心体温和肌肉温度变化有限;而冷水浸泡由于传热效率更高,对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冬泳到底有没有用?

从现有研究来看,冷疗并非万能,也并非完全无效。

但在心理健康领域,有研究发现,作为附加干预,全身冷冻疗法与抑郁症症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也

明确指出,由于研究样本量偏小、研究设计差异大,目前只能视为初步证据,不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面,冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用,降低疼痛感受,并在一定程度上缓解运动后的不适。

不过,这并不等同于不影响长期功能。

部分研究提示,频繁使用强冷刺激,可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述,在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件,大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调,风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用,但操作冷疗时需要注意安全性,对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群,冷疗并不适合。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同,身体内部的反应并不等价。研究显示,WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降,但核心体温和肌肉温度变化有限;而冷水浸泡由于传热效率更高,对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冬泳到底有没有用?

从现有研究来看,冷疗并非万能,也并非完全无效。

但在心理健康领域,有研究发现,作为附加干预,全身冷冻疗法与抑郁症症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也

明确指出,由于研究样本量偏小、研究设计差异大,目前只能视为初步证据,不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面,冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用,降低疼痛感受,并在一定程度上缓解运动后的不适。

不过,这并不等同于不影响长期功能。

部分研究提示,频繁使用强冷刺激,可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述,在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件,大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调,风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用,但操作冷疗时需要注意安全性,对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群,冷疗并不适合。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同,身体内部的反应并不等价。研究显示,WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降,但核心体温和肌肉温度变化有限;而冷水浸泡由于传热效率更高,对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冬泳到底有没有用?

从现有研究来看,冷疗并非万能,也并非完全无效。

但在心理健康领域,有研究发现,作为附加干预,全身冷冻疗法与抑郁症症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也

明确指出,由于研究样本量偏小、研究设计差异大,目前只能视为初步证据,不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面,冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用,降低疼痛感受,并在一定程度上缓解运动后的不适。

不过,这并不等同于不影响长期功能。

部分研究提示,频繁使用强冷刺激,可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述,在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件,大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调,风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用,但操作冷疗时需要注意安全性,对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群,冷疗并不适合。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同,身体内部的反应并不等价。研究显示,WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降,但核心体温和肌肉温度变化有限;而冷水浸泡由于传热效率更高,对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冬泳到底有没有用?

从现有研究来看,冷疗并非万能,也并非完全无效。

但在心理健康领域,有研究发现,作为附加干预,全身冷冻疗法与抑郁症症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也

明确指出,由于研究样本量偏小、研究设计差异大,目前只能视为初步证据,不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面,冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用,降低疼痛感受,并在一定程度上缓解运动后的不适。

不过,这并不等同于不影响长期功能。

部分研究提示,频繁使用强冷刺激,可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述,在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件,大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调,风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用,但操作冷疗时需要注意安全性,对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群,冷疗并不适合。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同,身体内部的反应并不等价。研究显示,WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降,但核心体温和肌肉温度变化有限;而冷水浸泡由于传热效率更高,对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冬泳到底有没有用?

从现有研究来看,冷疗并非万能,也并非完全无效。

但在心理健康领域,有研究发现,作为附加干预,全身冷冻疗法与抑郁症症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也

明确指出,由于研究样本量偏小、研究设计差异大,目前只能视为初步证据,不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面,冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用,降低疼痛感受,并在一定程度上缓解运动后的不适。

不过,这并不等同于不影响长期功能。

部分研究提示,频繁使用强冷刺激,可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述,在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件,大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调,风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用,但操作冷疗时需要注意安全性,对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群,冷疗并不适合。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同,身体内部的反应并不等价。研究显示,WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降,但核心体温和肌肉温度变化有限;而冷水浸泡由于传热效率更高,对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冬泳到底有没有用?

从现有研究来看,冷疗并非万能,也并非完全无效。

但在心理健康领域,有研究发现,作为附加干预,全身冷冻疗法与抑郁症症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也

明确指出,由于研究样本量偏小、研究设计差异大,目前只能视为初步证据,不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面,冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用,降低疼痛感受,并在一定程度上缓解运动后的不适。

不过,这并不等同于不影响长期功能。

部分研究提示,频繁使用强冷刺激,可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述,在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件,大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调,风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用,但操作冷疗时需要注意安全性,对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群,冷疗并不适合。

<p