

倒春寒来袭，保暖、运动缺一不可

慢跑、踏青爬山、快走等柔和运动非常适合这一时期的锻炼

“春日春风有时好，花开又被风吹落。”

连日来，沪上天气骤然变冷，“倒春寒”给暖意融融的春天带来了猝不及防的冷意。老人们在运动时，要格外注意保暖，特别是运动强度不要太猛，以“微出汗”为最佳。对于患有慢性病的老年人来说，更应警惕“倒春寒”的发生，外出运动时应合理增加衣服，避免迎风出汗。

在气象学上，“倒春寒”一般发生在每年春季3月-5月期间，当气温逐步上升之际，突然急转直下，明显低于正常温度，仿佛又在一夜之间回到了冬天。

在运动医学专家看来，在“倒春寒”气候条件下，人体受到低温刺激，交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，容易引发血管痉挛，特别是对于患有慢性病的老年人来说，变化无常的天气会引发心肌供血减少，严重的会

诱发心绞痛、心肌梗死等疾病。

此外，“倒春寒”的天气常常阴雨绵绵，有些人会感到情绪低落，对什么都不感兴趣，甚至会出现头痛、头昏、乏力、疲劳等状况，这就是我们常说的“伤春悲秋”。

那么，如何抵御“倒春寒”呢？国家体育总局体科所专家的研究表明，坚持适度的体育锻炼，并做好防寒保暖、合理饮食，有利于身体更好地适应春季多变的气候，增强免疫功能，更好地对抗寒冷的刺激。

运动专家建议，慢跑、踏青爬山、快走、健身操、太极拳等柔和运动非常适合这一时期的锻炼，能有效增强机体免疫力和抗病能力。在运动前，要有暖身运动，慢慢开始，逐渐增加强度；运动后也要有数分钟的缓和运动。

需要注意的是，在运动时，老年人应尽

量避免选择剧烈的项目，因为在出汗过多的情况下，容易受到风寒的侵袭而发生风寒感冒。

而患有慢性病的老年人，如果活动量过大，容易诱发心脑血管疾病，更应注意控制运动量，避免过度耗氧。

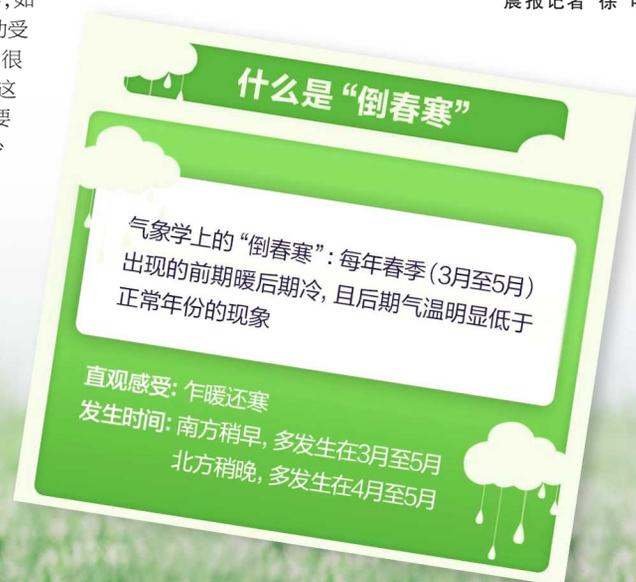
同时，“倒春寒”期间，有些老年人因为血液循环变差，导致颈部缺氧，进而出现痉挛、抽筋等落枕现象。

运动专家提醒，千万别把落枕当小事，如果频繁性落枕，活动受限非常明显，那么很有可能是颈椎病。这种情况下，老年人要尽可能地多动少静，多走少坐。

天亮得越来越早，不少习惯晨练的人也随之提早出门。不过，“倒春寒”来袭，晨练不宜过早出门。比起寒意尚浓的清早，上午气温升高，室外较为温暖，此时外出锻炼更加适宜。尤其是有相关基础病的人群，更不要过早出门。

此外，专家提醒，“倒春寒”期间，作息应遵循“早睡早起，必待日光”的原则，避免早晚气温低时锻炼，等太阳出来后再运动。

晨报记者 徐明



制图 潘文健

打造用户全生命周期 SCRM 互动体验新高地

上汽通用雪佛兰荣膺 2023 ADMIC 金璨奖年度用户运营奖

日前，第五届 ADMIC 汽车数字化 & 营销创新峰会暨金璨奖颁奖典礼在上海举行。经过来自国内外顶尖行业代表、数字营销服务机构与媒体以及学术界专家的多轮专业评审，上汽通用雪佛兰凭借 MyChevy APP 所带来的创新产品设计和良好用户体验，荣膺 2023 ADMIC 金璨奖年度用户运营奖。

在移动互联网时代，雪佛兰遵循“人、车、社会的互联生态圈”的理念，以创新发展、全面提速的决心，打造雪佛兰用户全生命周期互动体验。为此，品牌数字化团队以用户全生命周期私域 SCRM 为内核，融合 U·CLUB 车主俱乐部会员管理，打造 MyChevy App，旨在为雪佛兰用户提供“我要、好玩、互动、分享”数字化生态体验，进一步促进用户的产品共鸣、服务共鸣和社交粘性，提升品牌满意度及车主口碑。

为了提升不同用户在私域平台的使用体验，MyChevy APP 在

升级迭代过程中，以产品体验与数字化营销体系为运营抓手，结合用户全生命周期旅程的需求，从新用户的口碑效应辐射、智能车联的交互体验提升以及围绕人车关系，更新栏目板块。同时，MyChevy APP 通过建立精准的用户多标签画像、触达及管理多场景营销，以及打造 B2C 精准直连系统提升响应效率及复盘管理。另外，MyChevy APP 还延续了上汽通用售后 O2O 服务的数字化基因，不断挖掘用户潜在的用车养车需求，用社区车主声音赋能车主端功能后链路的迭代优

化。截至目前，MyChevy APP 为核心的雪佛兰私域已有超过 415 万用户，其中三年内 APP 新用户月活跃度达到 36%，在同类应用用户评分中排名第二。

放眼未来，雪佛兰 MyChevy APP 将继续秉承“以用户为中心”的服务宗旨，通过创新的数字化新模式实现更加丰富的线上线下服务和功能，进一步完善、整合社区互动、粉丝运营的新零售生态圈，满足消费者对前沿科技和出行生态的需求，为消费者提供更优质的产品和服务体验。（于大卫）



上汽通用雪佛兰凭借 MyChevy APP 荣膺 2023 ADMIC 金璨奖年度用户运营奖

ADMIC 汽车数字化 & 营销创新峰会由行业领先的营销类信息及服务机构 iDigitalChina 主办，得到中国国际贸易促进委员会汽车行业分会的战略支持。本届峰会汇聚了来自主流车企、造车新势力、未来出行公司、汽车经销商、汽车电商平台、数字营销、媒体和广告等领域的 500 多位优秀代表，共同讨论分享当今数字经济时代下的车企数字化

转型、汽车智能化运营、未来出行前景以及营销变革等行业热点，展示数字化发展中最前沿的营销思路 and 解决方案。雪佛兰推荐的案例从国内外众多创新作品中脱颖而出，充分展示了品牌打造用户全生命周期 SCRM（社交化客户管理关系）互动体验新高地的卓越成果，以及在行业数字化转型中突破创新，勇立时代潮头的进取精神。



雪佛兰 MyChevy APP 7.0 带来创新产品设计和良好用户体验