

健身也得悠着点 用力过猛易伤肾

面对阴魂不散的新冠病毒,越来越多的人意识到必须主动出击,提高自身免疫力。运动健身无疑是备受青睐的选择之一。除了强身健体,从亮马甲线、反手摸肚脐,到晒A4腰,秀身材也成了健身一族努力的动力。不过,运动虽好,也不要用力过猛,否则容易误伤到肾。

真实案例告诉你 过度健身 连累 肾 女子做深蹲 被送进抢救室 “深蹲”是一种常见的考验体能的手段,因过度深蹲而进医院的事件不少见。杨小姐参加公司拓展培训,她平时运动量不大,但为了好好表现,一口气做了几百个深蹲,让队友和对手惊叹不已。然而为了这个荣誉,杨小姐也付出了惨痛的代价,运动完第二天顿感全身酸痛,小便颜色也像浓茶一样,被家人紧急送往医院,急诊化验发现身体肌酸激酶超出正常值1000多倍,确诊横纹肌溶解被抢救。

小伙俯卧撑 撑出肾衰竭 俯卧撑是最常见的锻炼身体和耐力的健身运动,健身达人们一言不合就做俯卧撑。23岁的陈先生与几个好友PK俯卧撑,

一开始约定做80个,结果没有分出胜负,“继续比”。15分钟后,大家伙陆续败下阵来,只剩陈先生一人坚持到最后。陈先生当时做完只感觉手臂有点酸,第二天晚上开始身体酸痛,手臂抬起困难,小便颜色变深,因为工作忙,没有重视。到了第五天陈先生发现症状越发严重了,全身酸痛无力,小便颜色像酱油一般。被急救车送到医院后,医生发现其肾功能已经出现损伤。

上述两个病例,都属于运动过量导致的非创伤劳损性横纹肌溶解症,是指各种过度运动导致人体骨骼肌损伤,肌细胞溶解、破坏,骨骼肌细胞内内容物(如酶类、钾、磷、肌酐和肌红蛋白等)释放入血液循环中的一组临床综合征,严重者常合并急性肾功能衰竭,甚至出现多脏器功能障碍。

出现这些症状 说明运动量超标了 横纹肌溶解表现为大量运动后肢体疼痛、压痛、肿胀及无力等肌肉受累的情况,亦可有发热、全身乏力、白细胞和中性粒细胞比例升高高等炎症反应的表现。从患者尿液外观判断:呈茶色或酱油色尿。本病大约30%会出现急性

肾损伤,当肾损伤病情较重时,可见少尿、尿及其他氮质血症的表现。

因此,建议大家,大量运动后休息24小时以上仍不缓解,反而肌肉越来越酸痛,感觉越来越乏力,小便颜色越来越深,必须立即上医院。因病情持续进展很可能导致急性肾功能衰竭。运动过量引起的急性肾衰,及时到医院就诊多数可以完全康复,倘若出现无尿才看诊,那就太迟了,受损的肾功能可能无法逆转。

如何判断运动过量,哪些是横纹肌溶解症的征兆呢?

症状一:正常运动后是轻度肌肉酸痛,按压肌肉不会有痛感。如果运动后出现明显的肌肉疼痛、酸痛、按压痛,一定要警惕。

症状二:正常运动后经过休息,人会变得神清气爽,而运动过量则使人乏力、疲倦。

症状三:正常的小便清澈,颜色稍微有点黄,倘若尿液像浓茶、像酱油,你需要警惕横纹肌溶解症。

记住这五点 谨防运动伤 肾 在大家日常健身、锻炼过程中,把

握好以下五点,是可以预防“肾”伤害的:

1.运动应该循序渐进,需要适当热身,剧烈运动和长时间不运动后的突然运动最容易导致受伤。

2.运动要量力而行。运动结束经过休息后没有明显的疲乏、气短、胸闷等不适症状。反之则说明你运动过度了。

3.保护好消化系统。晚上运动应注意保护胃肠道,运动时间与用餐时间至少要间隔一小时以上。运动后,不宜立即大量饮水,应采用“多次少饮”的方法。

4.管理好慢性病。慢性疾病年轻化趋势日趋严重,很多年轻朋友忙于工作,对自身身体状况不够重视,患有慢性肾炎、高血压及糖尿病的病友,需要定期复查化验,根据化验情况制定适合自己的运动方式。

5.注意营养均衡。运动后的营养补充方式因人而异,高血压、糖尿病、肝病及肾病等慢性疾病病友不能大量摄入蛋白粉。

北京青年报

三种蒸水果,常给孩子吃

天寒冷干燥,很多孩子都有上火、咳嗽、消化不良的现象,常给孩子吃三种“蒸水果”,不仅可以加强营养,还有治疗疾病的作用。

蒸苹果。苹果泥中有丰富的维生素和矿物质,孩子身体虚弱时吃点蒸苹果能补充维生素和矿物质,有利增强体质。有些宝宝腹泻也可以吃蒸苹果泥,对肠道有修复作用,可止泻。苹果泥最好饭前或饭后半个小时食用,饭前吃增加食欲,饭后吃助消化。

雪梨。宝宝感冒咳嗽,家长焦虑不已,这时可以给孩子吃蒸梨。梨中有大量粗纤维、维生素、蛋白质和糖

分,水分又充足,能清热降火、止咳化痰。梨属于冷水果,小宝宝生吃可能会让肠胃不舒服。而蒸后的梨,不仅润肺止咳,还能治便秘。梨泥做法简单:先把梨切成小块,然后加入搅拌机打碎,最后将梨泥放到蒸锅里加热,家长也可以加入一些冰糖和川贝,效果更好。

蒸橙子。很多宝宝着凉,生病后总会一直咳嗽,家长担心孩子吃药有副作用,就想用食疗缓解,推荐吃蒸橙子。橙子皮里的橙子油是镇咳药的重要组成部分,橙子性偏凉,有润肺止咳的功效。

生命时报

睡觉总被“抖醒” 小心是身体发出健康警报

周女士最近睡着后经常身体突然一抖,有时像脚下突然踩空,然后在睡梦中惊醒。家中老人说这是缺钙,周女士连着吃了一一段时间的钙片仍未好转。医生表示,偶尔抖一抖翻身继续睡就行了,但如果抖得太频繁了,很有可能是身体发出的警报。

湖南妇女儿童医院疼痛门诊主任医师史开垠介绍,快睡着时的突然一抖是一种正常的生理现象,医学上称为“临睡肌抽跃症”。临睡肌抽跃症是指在即将入睡时,肌肉的不由自主抽动,而且通常会伴随着一种跌落或踏空的感觉。有数据表明,大约70%的人在睡梦中抖过。

但如果睡梦中抖得太频繁了,可能是身体出现了以下情况:第一是身体过度疲劳,工作压力、长时间加班容易引起身心疲劳,精神紧张,会使大脑神经处于持续兴奋状态,在睡觉时引起身体发生一系列反应,比如会不由自主地出现抽搐;

第二是缺钙,这种情况在学生以及发育期的孩子身上比较常见。正在长身体的孩子,如果体内的血钙紧缺,会导致肌肉、神经兴奋性亢进,从而引起痉挛抽搐;

第三是脑部疾病,如果伴有头痛、头晕、恶心等症,应尽快去医院做脑部CT或磁共振检查,明确病因。

史开垠建议,如果不想总被“抖醒”,首先生活作息要规律,避免熬夜、晚睡。睡前应放松精神,可以适当做一些舒缓的瑜伽、拉伸动作,缓解肌肉的紧张,能够减少临睡肌抽跃症的发生;

少喝咖啡、茶,过量摄入咖啡因会造成神经过敏、焦虑失调,从而干扰睡眠;适当补钙,补钙不止是孩子和中老年人的事,年轻人也应注意钙的摄入,减少因缺钙引发的人睡抽动;避免趴睡,这种睡姿会使胸腔被直接压迫,呼吸容易受到阻碍,从而让人睡抽动的概率更高。

长沙晚报

黑咖啡真的能减肥吗?

减肥,似乎是人们永远热衷的话题。喝黑咖啡也是很多减肥人士的选择。那么,黑咖啡真的能减肥吗?

首先,咖啡还是有一定健康价值的。咖啡富含咖啡因和多酚类的抗氧化剂,对健康有很多好处,包括减少炎症和自由基损伤。

至于减肥的作用,咖啡似乎有两个潜在的好处——促进新陈代谢和降低食欲。促进新陈代谢,主要是咖啡因的作用。有多项研究证实,咖啡因可以增加人的新陈代谢,从而让人体在相同时间内消耗更多的能量。

在一项涉及600多人的调查中,研究人员发现,摄入更多的咖啡因与体重、身体质量指数(BMI)和脂肪量的下降有关。当参与者的咖啡因摄入量增加一倍时,他们的体重、BMI和脂肪量下降了17%~28%。

咖啡还可能让运动燃烧更多脂肪。一项研究观察了7名健康男性锻炼30分钟后饮用约1杯(250毫升)水或含咖啡因的咖啡的效果。那些喝咖啡的人比喝水的人燃烧了更多的脂肪。不过这些研究仍然不足以说明,咖啡有确切的减肥功效。

关于降低食欲,有研究显示,餐前喝咖啡会减少饭量。不过,如果咖啡离

正餐太久,比如是在吃饭前三四个小时喝咖啡的话,下一餐的食欲并不会受到影响。

一项对33名超重和正常体重的人进行的研究发现,喝咖啡可以降低超重人群的卡路里摄入量。但在另外的研究中,咖啡并没有显示这么好的作用。所以,咖啡是否有助于减少卡路里的摄入,还需要更多的研究。

现在网上卖的黑咖啡,有的只是单纯的速溶黑咖啡,一般也就是速溶黑咖啡,卖家加了一些宣传而已。有的呢,是在咖啡里面加了一些可能有助于减肥的东西,比如“左旋肉碱”。跟咖啡因一样,左旋肉碱不是真的能够有助减肥,也并没有完全确定的结果。所以购买“减肥咖啡”的时候,要注意这个咖啡是单纯的速溶黑咖啡,还是加了其他的东西。如果加了其他成分的话,要注意生产厂家



是否正规,产品是否有正规的批号等。

所以,咖啡对于体重控制的作用只是很小的一部分。至于咖啡对健康到底好不好,主要就是一个量的问题,只要喝的量合适,就利于健康;喝过多了,就可能对健康有害。

对健康成人来说,每天摄入不超过400毫克咖啡因的咖啡是安全的。孕

妇每天摄入咖啡因不能超过200毫克。

另外要注意的是,我们讨论咖啡的健康问题时,说的都是黑咖啡,是指不加糖、不加奶油的咖啡。加入奶制品和糖分后,咖啡或奶茶不仅热量爆表,只能变胖,而且也容易让皮肤出油长痘。

人民日报海外版

30岁后,五类食物多上餐桌

年轻时怎么吃都不胖,一过30,感觉怎么吃都容易长胖。生活中,很多人都有的这个困扰,根本原因是,随着年龄增长,你的基础代谢变慢了。

基础代谢是维持人体最基本生命活动所需要消耗的能量,指人体在清醒、空腹(饭后12~14小时)、安静而舒适的环境中(室温20℃~25℃)、不做各种活动、全身肌肉放松时的能量消耗,仅用于维持体温、血液循环、呼吸作用、内脏功能、组织更新等基本生理功能需要。对于健康成年人来说,基础代谢占人体总能量消耗的60%~70%,这部分能量消耗不以人的意志为转移。研究发现,过了30岁,基础代谢每10年就降低5%~10%,年纪越大,减肥就越困难。

除了运动,选对食物有助提升基础代谢,尤其是以下几种食物,应该常吃。

富含蛋白质的食物。研究发现,摄取足够的蛋白质有助提高代谢。原因在于,蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失,脂肪则是4%~5%。蛋白质还有助于维持肌肉量,肌肉量大,消耗的热量就比较多。一般而言,来自于动物的蛋白质含有充足的必需氨基酸,被称为优质蛋白质,植物性食物中,大豆蛋白质的质量较高,也属于优质蛋白质。其余植物蛋白质通常会有1~2种必需氨基酸含量不足,质量相对较差。建议首选富含

优质蛋白质的食物,如肉鱼蛋奶以及豆制品等。

绿茶。一篇发表在《美国临床营养学期刊》的研究指出,运动前摄取儿茶素(绿茶中的活性成分)能增加17%的代谢率,有助于控制体重,降低体脂肪并改善体重指数。儿茶素可通过维持肾上腺素的活性,促进体内脂肪被分解,进而降低腹部的脂肪量和体脂肪,达到减重瘦身的效果。

水。是人体中含量最多的成分,占我们体重的50%~80%。身体大部分的化学反应几乎都需要在有水的环境下才能完成,包括脂肪分解利用。因此,多喝水能加速身体的化学反应,提升基础代谢,将废物排出体外,对预防

便秘也有一定帮助。多喝水还能抑制食欲。

香辛料。研究表明,胡椒、辣椒等香辛料有助促进血液循环,进而提高基础代谢,帮助脂肪燃烧。需要特别提醒的是,肠胃功能不好的人要注意摄入量,以免造成不适。而且,香辛料有促进食欲的作用,一不小心反而会导致热量摄入超标。

富含碘的食物。碘是世界上缺乏人群最多的营养素之一,其在体内主要参与甲状腺素的合成。甲状腺素有助于提高基础代谢,并促进蛋白质、碳水化合物、脂肪的代谢。海苔、海带、牡蛎、虾、螃蟹等都是含碘丰富的食物。

生命时报

腌蒜不挑日子,粥料无需太多 别把简单的腊八过复杂

腊八节临近,很多人开始准备腌腊八蒜、熬腊八粥,一同忙碌起来的,还有与之相关的传言。

腊八蒜腌得越绿口感越好;大蒜只有在腊八腌才能变绿;吃腊八蒜能防癌、软化血管;腊八粥食材越杂越有营养……这些说法是真是假?对此,科技日报记者采访了相关专家,让您明明白白过一个腊八节。

吃腊八蒜能防癌、软化血管?真相:尚无充足依据证实相关功效

一般来说,腊八蒜的原料就是食醋和大蒜瓣儿。醋是很多人眼中的“养生佳品”,大蒜更被誉为“杀菌利器”,强强联合之下,一些人将腊八蒜推上保健神坛。对于吃腊八蒜能预防癌症、软化血管,不少人深信不疑。那么,事实究竟如何?

“目前没有确凿证据显示,腊八蒜具有预防癌症或者软化血管的功效。”科信食品与营养信息交流中心科技传播部主任、营养师阮光锋在接受科技日报记者采访时表示,腊八蒜中的色素确实具有抗氧化性,大蒜中也含有一些活性物质,但这都不能说明腊八蒜具有传统中提到的功效。

吃大蒜防癌的说法由来已久,但始终没有充足的科学依据。阮光锋指出,

“吃腊八蒜防癌”的说法同样如此。曾有一些观察性研究表明,大量食用大蒜或能降低胃癌、食管癌、结直肠癌等胃肠道恶性肿瘤的发生率。但上述研究的准确性和真实性,还有待进一步确认。若为这有什么好处而大量吃腊八蒜,则会因摄入较多醋酸刺激、损伤食道,反而得不偿失。

吃腊八蒜能软化血管的说法也非常可疑。“进入食道的腊八蒜,并不会与血管产生任何实质性接触,更起不到软化血管和降血脂的作用。”阮光锋解释,“腊八蒜通过消化道进入人体,醋酸进入小肠被碱性消化液中和,最终被吸收入血液的醋酸非常少,而且很快就会被肝脏代谢掉。”

阮光锋建议,不要太迷信腊八蒜的保健功效,更别指望它能防癌或软化血管,把它当作一种节日美食,偶尔吃吃就好。

大蒜只有在腊八腌才能变绿?真相:低温夏天也能成功泡制

“腊八这天泡蒜是一种流行的说法。那么,大蒜变绿真的挑日子吗?”

首先来了解下,为什么大蒜会变绿。资料显示,大蒜中天然含有一些含硫化物、氨基酸和有机酸类物质。这

些物质本来是无色的,但在低温和酸性条件下,大蒜中的吡咯基氨基酸类物质与丙酮酸反应生成黄色素,与含硫的烯丙基硫代亚磺酸酯反应生成蓝色素。它们叠加在一起就呈现出绿色。

不过,其中的蓝色素性质并不稳定,温度略高就容易分解,见光也能加速它的分解,使其在储藏过程中逐渐变成黄色。相比之下,黄色素倒是比较稳定,只要处在酸性环境当中,它既不太怕热,也不太怕光。所以,约放一个月后,腊八蒜的绿色就会从比较鲜明的蓝绿色逐渐变成黄绿色,然后再变成浅黄色。

其实,腊八这天泡蒜只是一个传统习俗。阮光锋指出,只要有低温环境,醋泡蒜可以在任何时间段进行,他人就曾曾在夏天用冰箱成功腌出腊八蒜。

大蒜变绿需要哪些特殊的条件呢?阮光锋说,首先需要低温环境,低温是打破大蒜休眠、激活蒜酶,使大蒜变绿的必要条件;其次需要蒜酶,蒜酶对大蒜变绿起着催化作用;最后需要食醋,醋能让大蒜的细胞膜变薄,使大蒜能在细胞壁不被破坏的前提下变绿。

腊八粥食材越杂,营养越丰富?真相:要看食材质量,不能单看数量

一碗热腾腾的腊八粥,是寒冬腊月

中的一道美味。各种粗粮、豆类、坚果、水果干等都可入粥,少则七八种原料,多则一二十种。很多人觉得,腊八粥的食材越杂、营养越丰富,那么事实果真如此吗?

“腊八粥食材,并非越杂越好,要看食材质量,而不能单看数量。”阮光锋表示,“如果食材中有比较多的粗粮和杂粮,比如黑米、高粱米、红小豆、薏仁米,那么确实会提升腊八粥的营养价值。如果往粥里加入各种水果干、糖果等,则会使粥变得很甜,反而对健康不利。”

“腊八粥里的多种粗粮豆类,其维生素和矿物质含量比精白米高出几倍到十几倍,而且富含多种膳食纤维和抗氧化成分。这些食材几乎都有自己的保健作用,无论是对强身健体,还是对控制血糖、血脂都有意义,只需按体质选择即可。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出。

“但腊八粥里放杂粮的量,应该有个限度,并非越多越好。”阮光锋指出,对于消化功能不是特别好的老人、小孩,一次性吃太多杂粮会增加消化负担。总体来说,建议公众按照《中国居民平衡膳食宝塔(2007)》中推荐的膳食搭配去吃,这样才最健康。

科技日报

感冒后听不见了 问题不在耳朵在鼻子

“大夫,大夫,前几天我感冒上火了,鼻子不透气,嗓子疼,可是现在我感冒都已经好了,为什么耳朵总感觉闷闷的,是耳朵进水了?麻烦您能不能帮我弄出来呀,我自己也抠不出来……”

上述情况,是耳鼻喉科大夫在门诊经常遇到的。其实,出现这种情况,多数是我们耳鼻喉科常见的分泌性中耳炎。最常见的原因是咽鼓管引流不通畅以及上呼吸道感染引起。

那么,咽鼓管又是什么呢?咽鼓管是连接我们耳朵和鼻咽部的一个通道,正常情况下是关闭的,当我们张口、吞咽、打哈欠、唱歌的时候它才开放,以保持中耳鼓膜内外压力平衡。

但是当我们感冒上火、上呼吸道感染的时候,细菌、病毒也可以从鼻咽部、口咽部通过咽鼓管逆行感染中耳,导致我们中耳感染,俗称“中耳炎”。这种由于上呼吸道感染引起的中耳炎患者一般无耳流脓现象,多数表现为耳朵闷堵感,伴有听力轻度下降。但一般不会引起重度听力下降。

患者有时候感觉听力下降不明显,用左右耳朵接电话感觉听声音大小不一

皮肤上的风湿病信号

临床上有很多风湿免疫病患者在就诊风湿免疫科之前,往往有辗转骨科、口腔科、皮肤科等多个科室,但总找不到病根的经历。中国人解放军空军特色医学中心皮肤科副主任顾伟杰提醒,风湿性疾病常以皮肤不适的形式表现出来,患者可以依据以下症状做出初步判断,准确找到就诊科室,并精心护理。

脸颊长红斑

复旦大学附属华山医院风湿免疫科主任医师万伟国介绍,蝶形红斑是系统性红斑狼疮患者的特征性表现,即在脸颊部位出现呈对称性分布的蝴蝶样红斑,患处瘙痒,一般不疼痛。此外,患者暴露在外的皮肤对光线十分敏感,鼻部和耳朵等处均会因光线刺激而出现红斑。在发作期,患者大多数还有全身症状,包括各种热型的发热,尤其以低中热多见。还会伴有盘状红斑狼疮表现,及口腔溃疡、发热、乏力等症状。

护理方式:1.作息规律,饮食忌刺激性食物,戒烟戒酒;2.忌食光敏性食物(苜蓿、芹菜等)和光敏性药物(氧氟沙星等),在尚未出现肾脏损害时,仍保持鱼肉蛋奶等富含蛋白质食品的摄入,出现肾脏损害者则要限制蛋白摄入;3.做好防晒,如佩戴墨镜、口罩,使用遮阳伞,亦可通过涂抹防晒霜防晒,如已出现皮肤损害,可短期外用丁酸氢化可的松等弱效激素乳膏以及润肤剂等;4.避免使用刺激性化妆品(如具有美白祛斑和角质剥脱作用的功效性化妆品),以免果酸、酒精等成分刺激皮肤;5.注意皮肤保暖,尤其是肢体末端。

关节起结节

临床上有很多疾病会导致结节产生,其常见于腕、肘、膝和踝关节附近,直径一般为2~5毫米,有甚者可达1~2厘米,数目不一。类风湿结节为皮下结节的一种,属于类风湿关节炎的典型表现。见于患者骨突起部位小血管容易发生破裂,致使骨突处有免疫复合物的类风湿因子在此处沉积,形成结节,因

此其多位于关节隆突部位及受压部位的皮下,如指趾、腕、踝、膝关节炎等。

护理方式:1.如果患者疼痛感强烈,可在治疗原发病的同时,外涂扶他林;2.创造安静舒适的休息环境,否则会因感官感受超负荷而加重疼痛;3.注意关节保暖,避免潮湿、寒冷等诱发因素,睡眠时可戴宽松的手套保暖;晨起活动前可用热水或温水浸泡僵硬的关节;4.衣物要宽松,避免关节病痛处因受到衣物摩擦、紧勒而感到不适;5.饮食清淡,避免油腻、过咸食品及海鲜产品,尤其要禁酒。

眼睑水肿

双眼睑、眶周水肿性红斑是皮炎的典型皮损特征,红斑呈淡红或粉色,可累及面、颈等部位发展。除此之外,患者还可能存在肌肉乏力、疼痛等症状。

护理方式:皮炎的具体护理与系统性红斑狼疮类似,如规律作息,避免劳累,避免日晒,补充优质蛋白,忌食光敏性食物和辛辣刺激食物等。针对皮损的护理,包括外涂润肤剂,短期外用弱效激素软膏等。需要指出的是,由于20%的皮炎患者合并肺病,因此确诊的皮炎患者应先进行肺病筛查。排除肺病后,患者可口服或注射激素、羟氯喹片、甲氨蝶呤等进行治疗。

口腔溃瘍

白塞病、系统性红斑狼疮以及干燥综合征都可能导致口腔溃疡的反复发作,其中,系统性红斑狼疮好发于硬腭和颊黏膜,干燥综合征患者会因唾液腺病变而伴有严重的口干症状。

护理方法:患者日常要注意饮食,宜补充新鲜果蔬、粗粮等富含维生素的食物;忌食辛辣刺激以及富含纤维等硬壳的食物;用餐中,应缓慢进食;如非常疼痛,可摄入一段时间流食。用餐后注意口腔卫生,牙膏避免使用薄荷等口味;饭后可短暂无漱小苏打水,以防真菌感染。

生命时报