

# 运动健身离不开科学“处方”?

面对快速增长的全民健身需求,普及科学运动、科学健身知识,推动“体医融合”,成为当务之急。

一段时间以来,科学运动、科学健身的话题引起广泛关注。网上曾出现这样的健身视频:一些中老年人健身者用布带固定下巴,悬空吊挂在公园大树上摇晃、摆动,认为这样可以治疗颈椎病等。这种锻炼方法,究竟可不可取?

答案显然是否定的。这种健身方式之所以会让人轻信其健身效果,主要是因为原理上有些类似临床上的“颈椎牵引”。但是,这终究不属于“颈椎牵引”,其牵引力量远大于临床治疗所需,可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,进而加重病情,甚至可能会引起截瘫、危及生命。

生命在于运动,运动需要科学。今天,全国各地健身热潮涌动,体育运动

逐渐成为一种日常生活方式。体育锻炼可以促进人的身体健康,有助于提高生命质量、减少医疗开支,是实现全民健康积极有效的手段。与此同时,一些非科学的运动健身方式,于增进健康并无益处,值得引起各方重视。面对快速增长的全民健身需求,普及科学运动、科学健身知识,推动“体医融合”,成为当务之急。

游泳、跳绳、跑步、打球、太极……不同的人体质和健身需求不同,适合的运动形式、强度和频率也有所不同。尽管运动有益于身体健康,但如果选择不适宜的运动方式或强度,不仅达不到健身的功效,反而会“伤身”。以脑血管病为例,国外做过一项长达11年的研究,结果显示:只有休闲运动,而不是劳累运动才能预防脑血管病;快速散步能预防卒中,但剧烈运动却会增加脑出血的

可能。

用大健康理念看,运动是保持健康的“良药”,运动“处方”最好由专业人士来开。无论是职业医生还是运动管理师,都可以为我们提供专业运动指导,量身定制科学合理的运动“处方”。个性化运动“处方”需考虑多项维度,包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性、平衡能力等,可以解决运动的安全性、有效性和可持续性等问题。每个人都需要一个专属的运动“处方”,在兴趣爱好的基础上选择适合的运动方式,做自身健康的第一责任人。

目前,运动“处方”在我国还处于起步阶段。看似一个简单的运动“处方”,实际上汇集了一大批临床和影像专家、体育专家、流行病学专家、大数据工程师和人工智能等多方面专家的智慧。证实某项运动方式对健康的干

预功效,需要多中心、前瞻性、大样本、群随机的严谨细致对照研究。只有构建起运动健身的科学评价方法,不断完善运动“处方”,运动健身才能更好惠及广大健身者。相关部门应努力推动全民健身与自身健康深度融合,推动“体”与“医”有机结合,将体育公共服务纳入医疗体系,缓解医疗资源的不均衡性,优化体育和医疗的资源配置和服务供给,弥补医疗指标在促进健康方面的短板。

健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。健康中国,不仅要靠医疗卫生服务的“小处方”,更要靠社会整体联动的“大处方”。将健康融入所有政策,推动人民共建共享,才能实现健康中国的目标。

人民日报

# 专家解释为何巧克力能缓解压力

俄罗斯专家认为,依靠脂肪酸对身体的作用,天然巧克力的确有助于在短时间内改善心情并缓解压力,包括吃甜食的过程——味道和包装的沙沙声也有很大的作用。

全俄“苗条的俄罗斯”社会运动主席奥尔加·瓦娜托娃解释说,人对压力的反应分两个阶段。第一阶段是人调动储备时的紧张,第二阶段是需要补充使用时的储备,特别是葡萄糖。在经历精神紧张后对甜食的需要代表各种心理机制的反应,通常这是第二阶段压力的反应,或者是内啡肽产生的刺激,或者是童年时当父母用甜食来

安慰你产生的条件反射。因此当人们感到压力时想吃甜食。天然巧克力在短时间有助于恢复已降至冰点的心情。

奥尔加·瓦娜托娃说,科学家从试验中得知,富有碳水化合物食品有助于大脑中产生让人们快乐幸福的血清素,但这种快乐的感觉不会持续太久。但食用过程本身的效果大概对心情最有影响。甜甜的口感、包装的沙沙声、巧克力在舌尖融化的愉悦感觉,会激发积极的情绪并使人得到安慰。压力在吃一块天然巧克力中被消化掉。

科技日报

# 胳膊疼了好几年 一查竟然是心梗

肩膀疼了好几年,一直以为是颈椎病或是肩周炎,一男子仗着自己还年轻,硬是不愿意去医院看医生。近日,这名男子肩膀疼的凶,被查出是心肌梗死,着实吓了他一跳。

35岁的刘先生是一家文化公司的员工。为了让自己的文化创意产品更有竞争力,他经常坐在电脑前加班加点,时常熬夜。刘先生说,五六年前,他开始感觉两边肩膀有点酸疼。他以为是坐久了颈椎受到影响,时时提醒自己活动一下筋骨;有时候,他也以为是空调环境里待久了,身体寒气重,或者是怀疑患了肩周炎,“不想去医院找医生看,这毛病还过得去,小毛病扛得住”。

谁知,刘先生最近感觉肩膀的疼痛愈发严重了,疼得严重时浑身冒出了冷汗。让他有点害怕的是,原先的肩膀疼似乎蔓延到了胸部。他再也不迟疑了,

请了假去医院看病。

7月23日,刘先生来到了华润武钢总医院检查身体,心血管内科医生查看他的心电图和彩超结果后发现,他出现了一定面积的心肌梗死,心脏有扩大迹象,心肌收缩力下降明显,心室之间的隔膜也有异常变化,建议住院治疗。

该院心血管内科主任任启学称,心肌梗死是冠心病较为严重的情形。一般来说,心肌梗死最为常见的症状是胸痛,但是由于个体不同,时常会有非典型的症状出现,表现为肩痛、背痛、小指痛等。从临床来看,冠心病的人数呈上升趋势,心肌梗死导致患者死亡的比例较高,患有糖尿病、高血压、高血脂或肥胖的人群尤其要注意这类疾病。因此,即使是年轻人也不要忽视一些肩膀疼痛之类的身体疼痛,应及时去医院检查,以免延误治疗时机。 武汉晚报

# 奥运点燃运动热情? 防损伤牢记八点

东京奥运会正如火如荼地进行,运动健儿在赛场上的精彩表现,也带动了许多百姓的运动热情。这两天,因运动后身体不适来中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科就诊的“健身达人”日渐增多。

该院运动医学科主任李卫平教授介绍,患者中不乏存在半月板和交叉韧带撕裂、软骨损伤、跟腱断裂、肩部损伤等严重问题。他提醒广大市民朋友,开展体育锻炼要做好安全防护,预防运动损伤。



- 运动损伤不容忽视 内因和外因均需防范
- 李卫平介绍,“运动损伤”是指在体育运动中发生的损伤,包括急性和慢性两类,损伤的组织涉及神经、肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤、软骨等,还可能伤及内脏器官。
- 例如,长跑爱好者中高发的髌腱炎就属于慢性肌腱损伤;喜爱爬山的人中很多有热身不充分、思想不集中、注意力不集中,松懈大意或过分紧张;身体素质差,或机能状态不良(状态不佳);训练水平不足,技术水平低,动作不规范甚至不正确,简单如起跑落地,错误的动作或姿势往往会带来关节损伤。
- 专家提醒:预防运动损伤要这样做**
- 普通体育爱好者应该如何预防运动损伤呢?李卫平提醒,预防运动损伤要做到以下几点:
1. 选择适合自己身体素质、运动特点及运动强度的活动。
  2. 增强安全意识,克服麻痹思想。
  3. 做好热身和整理活动。热身能使身体各器官系统机能迅速地进入工作状态,以适应剧烈运动的要求,减少或防止运动损伤的发生;整理活动可使人体更好地从紧张的运动状态逐渐过渡到相对安静的状态,并可消除体内的代谢产物,减轻肌肉酸痛、消除疲劳。
  4. 进行赛前热身训练,规范技术动作,调整运动负荷。技术动作不规范往往是造成损伤的主要原因;而大负荷的运动量又是造成软组织和骨骼慢性损伤的重要原因。
  5. 加强自我保护,特别要提高人体重要部位的保护(如佩戴头盔保护头部、运动支具保护关节等)。
  6. 了解运动损伤的基本知识,学会向运动医学科医生和运动防护师进行咨询。
  7. 遵守运动规则,增强自我保护意识。训练中要关注身体反馈,遵循适可而止的原则,谨防运动过度。树立正确科学的竞赛心理,及时进行心理疏导。
  8. 要根据天气情况调整运动计划,例如炎热天气下应选择适当的运动时间,调整运动量,避免长时间运动。

广州日报

# 尿酸高不等于痛风

王先生连续两年体检发现血尿酸水平偏高,但并没有关节肿痛急性发作的病史。王先生十分焦虑,担心自己患上了痛风。

所谓高尿酸血症,是指正常嘌呤饮食下,非同日两次空腹血尿酸水平男性大于420微摩尔/升,女性大于360微摩尔/升。而痛风是一种由于尿酸盐沉积至关节所致的晶体相关性关节病,与嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关,属代谢性风湿病范畴。

从理论上讲,高尿酸血症是痛风发生的病理生理学基础,但当机体仅有血尿酸升高而无关节肿痛等临床表现时,称为无症状的高尿酸血症,尚不能判断为痛风。所以,高尿酸血症不等于痛风。

血管疾病、慢性肾脏疾病、肾结石等,均不推荐使用降尿酸药物起始降尿酸治疗。根据2017年发表的中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识,高尿酸血症患者需要综合和长期的全程管理,按照血尿酸水平及合并的临床症状/体征,决定药物起始治疗时机,并制定相应的治疗目标,进行分层管理。

在日常生活中,高尿酸血症患者需要注意哪些事项呢?

自我管理是基础。患者应了解高尿酸血症相关知识,制定个体化的生活方式干预。如患者存在其他疾病,需要与专科医师合作制定共患病的治疗方案,避免使用影响尿酸代谢的药物。如果目前无任何症状及合并症,暂不推荐降尿酸药物治疗。

非药物治疗是关键。提倡均衡膳食,以低嘌呤饮食为主。多饮水,维持每天尿量2000-3000毫升。可饮用牛奶及乳制品(尤其是脱脂奶和低热量规整奶),避免饮用含糖或含糖饮料。规律运动,减轻体重,可有效降低血尿酸水平。

药物治疗是补充。经非药物干预疗效不佳时,可考虑采用药物治疗。尤其是针对血尿酸水平长期大于480微摩尔/升,且合并代谢综合征、心血管疾病、慢性肾脏疾病及肾结石的患者,应制定合理的降尿酸治疗方案。

人民日报

# 夏季运动怎么选?专家来支招

正值暑假,很多家长都想给自己的小孩找一项安全又有益的运动项目。游泳、打球、跳绳……哪项好?暨南大学附属第一医院运动医学中心主任李劫若表示,任何一项运动都伴有一定的风险,而且越剧烈的运动往往意味着风险更高。任何一项运动的好坏都不是绝对的,主要还得看运动的方式正确与否,运动的量是否合适,是否做好防护措施等。

游泳、打球、跳绳这三项运动都是在年轻人中非常受欢迎的,而且都有各自的一些优点。游泳素有“运动之王”的美称,不仅可以减肥塑形,还可以锻炼全身肌肉,增强免疫力,改善皮肤血液循环和心血管系统,锻炼呼吸系统;打球也是一项剧烈的全身运动,同样,打球也有增强免疫力、促进新陈代谢、训练肌肉、增加活动量、加强反射力、锻炼团队精神等优点;跳绳是一种效率较高的有氧运动,只要能保证每分钟120-140次的速度,一个小时就可燃烧掉600-1000卡的热量。跳绳不但能强化心肺功能,以及身体各主要部分的肌肉,还可训练平衡感和身体的敏捷度。

李劫若表示,生命在于运动,虽然任何一项运动都伴有一定的风险,但只要做好充足的准备,运动的利总是大于弊的。当然,作为家长也可以为孩子选择一些相对较安全的运动,比如慢跑,在锻炼身体的同时还可以调动体内抗氧化酶的积极性,从而发挥抗衰老的作用;打乒乓球,在锻炼身体时还可预防近视,当眼睛以乒乓球为目标,不停地远近上下调节运动,使睫状肌不断放松和收缩,眼外肌也在不停地收缩,促进眼球组织的血液供应和代谢,从而可预防近视。

广州日报

# 您知道吗,引起中暑的不只是高温,还有它

现在是巳是中伏,桑拿天渐渐唱主角,随着气温发威和进入汛期后空气湿度增大,急诊科里接诊的中暑患者也在增多。

每年三伏天,高温高湿导致的不适、疾病,甚至死亡事件时有发生,其中最重要的诱因就是中暑。在以往我们的认知中,都觉得暴晒下容易中暑,现在我们渐渐知道了,有时太阳都见不着的桑拿天里其实也很容易中暑。高温和高湿,正是导致中暑的两大环境因素。那么,在桑拿天里,我们如何识别中暑症状?一旦中暑应该怎么办?如何有效预防中暑?这些问题我们来为您一一解答。

原因是老人和孩子对气温变化的感知和调节能力较弱;一些精神病患者不能正确表达对热的感知和主动增减衣物,且某些精神科用药会干扰体温调节功能;慢性病患者的一些常用药也会干扰体温调节,另外,一些患者有“不可受凉”的观念,导致室内很少开空调。当然,这不意味着其他人群可以高枕无忧,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,健康的年轻人也可能中招。

(口腔体温>39.5℃);皮肤红、热,且干燥无汗;怕冷;快速、沉重的脉搏;意识模糊;口齿不清;不省人事。

**中暑后快速降体温最关键**

能够识别中暑的相关症状,做出初步判断之后,应及时进行处置,以免加重病情。轻症中暑处置起来比较简单,患者迅速转移到阴凉通风处,补充水分和盐分,适当休息后一般均可好转。对于重症的3种类型,可参照以下方法进行初步处置。

热痉挛患者应该停止活动,到阴凉处静坐休息,并饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。即使痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈运动。如果症状在1小时后没有消退,需要就医。

热衰竭患者应立即休息、降温,可饮用凉爽且不含乙醇的饮料,并凉水洗(温度略低于37℃)或温水擦拭身体,或打开空调,换上轻便的衣洗。心脏基础疾病的患者慎用凉水洗澡。如果症状持续不好转或继续恶化,要及时寻求医疗救助。

热射病患者有致命的风险,施救者应立即拨打120急救电话请求紧急医疗帮助,同时采取一切可以采取的降温措施。①将患者移到阴凉的地方;②不论使用何种方法,迅速给患者降温,如将患者浸泡在浴缸的凉水中,给患者凉水淋浴、用凉水擦拭患者身体、凉湿毛巾或冰袋冷敷患者头部、腋下及大腿根部;③监测患者的体温,坚持努力帮助患者体温降到38℃;④不要将患者嘴放进任何东西包括水,因为患者意识丧失,呛咳反射减弱或消失且常常伴有呕吐,会有食物和水误吸的风险,如果发生呕吐,请翻转患者身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅;⑤尽快得到专业的医疗救助。

热射病是最严重的中暑类型。当高温导致体温调节中枢功能障碍,即人体无法调节自身体温时,体温会迅速升高,在10-15分钟内可达到或超过40℃。如果患者没能得到紧急救治,可导致死亡。热射病的表现包括头晕、搏动性头痛;恶心;极高的体温

## 相对湿度>73%易引发中暑

我们先来说说什么是中暑。在炎热的夏季,高温、高湿、强热辐射天气可以造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应这种变化,引起正常生理功能紊乱,就可能造成体温异常升高,从而导致中暑。打个比方,这就好比电脑在持续运行过程中发热,而过高的气温又让散热速度减慢,电脑运行就会变慢,甚至死机。

简单来说,中暑与高温高湿环境、人体散热障碍,以及水、电解质丢失过多有关。高温天气会影响身体对体温的自我调节机制,尤其是当空气湿度也较大时,汗液蒸发的散热机制就会受阻。要提醒大家的是,当日平均气温>30℃或相对湿度>73%时,就要谨防中暑。而高温和高湿条件同时存在时,中暑的发生率会明显增加。

“热指数”是一个应用温度和湿度的计算得出的数值。在与温度、湿度相关的指数表上可以得知,中暑的气象阈值为“日平均气温>30℃或相对湿度>73%”,尤其是当日最高气温>37℃时,中暑的人数会急剧增加。“热指数”和严重的一种中暑类型“热射病”的发病率直接正相关,当热指数>41时,热射病的发病率会升高;当热指数>54时,极易发生热射病。

从人群上来分,老年人、婴幼儿、儿童、精神病患者及慢性病患者易中暑。

大家印象中的中暑表现有头痛、头晕、胸闷、恶心等,但它的危害不仅如此,体温过高还可损害大脑及其他重要器官,给健康带来严重或不可逆转的后果,甚至导致死亡。

根据患者症状的严重程度,中暑可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑一般表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。重症中暑则包括热痉挛、热衰竭和热射病,同时也可以表现为这3种类型的混合型,病情严重者可致死亡。

**热痉挛**

热痉挛表现为腹部、手臂或腿部肌肉的疼痛或抽搐,通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,呈间歇性发作。盐分丢失可能是造成痉挛的原因。

**热衰竭**

热衰竭指在高温暴露刺激后,体液补充不足或水盐补充不平衡出现的眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、肌肉痉挛、昏厥,通常于片刻后清醒。患者的血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水。但患者的体温只是稍高或正常,皮肤摸起来有可能是冰凉且潮湿的。此时,患者如有反胃、腹泻或呕吐,会失去更多体液导致情况继续恶化,甚至热射病。

**热射病**

热射病是最严重的中暑类型。当高温导致体温调节中枢功能障碍,即人体无法调节自身体温时,体温会迅速升高,在10-15分钟内可达到或超过40℃。如果患者没能得到紧急救治,可导致死亡。热射病的表现包括头晕、搏动性头痛;恶心;极高的体温

8个预防措施请记住

炎夏时节,在饮水、行为活动、穿着等方面做些简单的改变,就可以有效预防中暑。

1. 大量饮水 高温天气应当适当增加饮水,不要等到口渴时再喝水。如果需要在高温下运动,每小时应喝水500-1000毫升,少量多次饮用。注意,饮用含乙醇或大量糖分的饮料会加剧体液丢失;饮用过凉的冰冻饮料可能造成胃痉挛。对于某些需要限制液体摄入的患者,例如心功能衰竭和肾功能衰竭患者,饮水量应遵医嘱。
2. 注意补充盐分和其他矿物质 大量出汗会导致体内盐分与矿物质流失。如果不得不从事体力劳动或进行剧烈运动,饮用运动饮料是比较好的选择。
3. 注意饮食及休息 高温环境下,少食油腻和不易消化的食物,注意补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果和蔬菜;充足睡眠,但睡觉时不要直吹风扇或空调,当心热伤风。
4. 注意防晒 户外活动尽量避开高温时段,穿着应轻薄、宽松,建议穿吸收紫外线较少的浅色衣服,并且佩戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜(防晒指数SPF≥15)。
5. 适当使用空调 高温天尽量待在凉爽环境中,适当使用空调,同时少用炉灶,减少呆在厨房里的时间。
6. 关心高危人群 对于容易发生中暑的人群多加关注,如老人(≥65岁),有基础疾病者、婴幼儿及儿童,家庭成员应一日两次确认其健康状况。现实生活中,独居老人因中暑在家死亡的意外事件时有发生。
7. 不要将孩子单独留在车内 夏日汽车内的温度可在停车后10分钟内上升至7℃,此时留在车内的任何人都严重中暑,甚至死亡的风险。因此,提醒广大家长:永远不要把婴幼儿或儿童单独留在停放好的车内,即使车窗留了缝隙;停好车辆准备离开时,请确保随车人员均已下车,不要遗忘睡着的孩子。
8. 随身携带防暑降温药物 如藿香正气丸、仁丹、十滴水、风油精等,这只是举手之劳,但可能帮上大忙。

北京日报