

夏季大量出汗能排毒养颜?

入夏以来,全国多地桑拿馆推出“夏季汗蒸排毒养颜”项目,吸引了大量消费者。然而,近期各大医院因过度出汗就诊的患者不断增多,其中不乏连续汗蒸数小时导致脱水的案例。专家提醒:夏季适当出汗有利于健康,但切勿盲目追求“大汗淋漓”。

“微似汗出”才祛病
一周前,王女士因连续三天在桑拿馆汗蒸超过8小时,出现头晕、心悸症状,检查显示其体内钠离子浓度明显低于正常值。无独有偶,哈尔滨市民马先生在桑拿馆连续汗蒸数小时后突发昏厥,送医时血压降至80/50mmHg,诊断为“重度脱水合并电解质紊乱”。

“夏季适当排汗确实有益健康,但过度则适得其反。”黑龙江省医院中西医结合科护理门诊副主任医师刘平说。流汗可以润泽皮肤,保持毛孔通畅,还有助于排出体内废物,舒筋通络,

使气血流畅。此外,研究还发现,汗液中含有的抗菌肽能有效抵御病毒、细菌和真菌。

适当出汗还能稳定血压。“运动出汗有助于扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,从而达到降低血压目的。”刘平说。

刘平说,中医“汗法”讲究“微似汗出”,如口服汤药、艾灸、推拿等方法都能实现发汗祛邪的目的,一般不会使人大汗淋漓。相反,倘若大量出汗,身体水分流失加快,若不及时补充,就可能陷入脱水状态,使人口干舌燥、小便短黄、神疲乏力、心慌气短,血栓风险也会升高。

刘平进一步解释说,汗液99%是水分,剩余1%包含钠、钾、氯等电解质。大量出汗会造成脱水,脱水会导致血液黏稠度增加,血流速度减慢,这就如同河流中的水流变缓,泥沙容易沉积一

样,血液中的杂质也容易在血管内堆积,进而增加血栓形成的风险。同时,汗液会带走大量钠、钾等电解质,一旦身体电解质失衡,会影响神经和肌肉功能,可能出现恶心、乏力、肌肉抽搐、肢体麻木疼痛等症状。

刘平表示,当排汗过量,超过6小时未及时补充电解质,就可能引发低钠血症,出现头痛、呕吐、意识模糊,严重时还可以导致脑水肿。

警惕四种异常出汗
过度出汗不利于健康,事实上出现以下异常出汗的情况,也是身体在拉响健康警报。

一是盗汗,即睡时出汗,醒来汗止。盗汗常伴有失眠和咽喉干燥、心烦等症状。西医认为这种情况通常是由于晚上交感神经兴奋性增高、精神压力或某些疾病引起的。中医认为这与阴虚有关。

二是半身汗,也叫偏汗,表现为上半身出汗而下半身不出汗,或者左半身出汗而右半身不出汗。这种情况可能是由于植物神经紊乱引起的。

三是出冷汗,出冷汗主要表现为畏寒、精神不振、面色苍白、肢冷出汗等。这种情况通常发生在受到惊吓、慌张或休克后。经常冒冷汗的人可能还会伴有怕冷、头晕、饥饿、心慌等症状。常见原因包括低血糖、自主神经紊乱、内分泌疾病及心血管问题,需结合具体症状判断。

四是过度出汗。所谓过度出汗即在安静状态下或日常环境中,全身或某些部位频繁出汗,超出正常的范围。一旦出现过度出汗需检查是否患有多汗症、甲亢、更年期综合征等。

刘平提醒,这些异常出汗情况可能是身体在发出警告,如果遇到这些情况,建议及时就医检查。 **科技日报**

怎么预防运动损伤?



动损伤呢?

了解自身的体质条件,包括柔韧度、力量及耐力等,是预防运动损伤的首要步骤。建议接受专业的身体状况评估,比如体适能评估或者心肺耐力测试后,再根据个体情况,选择不同形式的运动方式,比如有氧训练+力量训练+牵伸训练或柔韧性训练。

大家可以通过个性化的运动处方来增强体能,同时减少运动损伤的发生风险。同时,正确的运动技巧不仅能提升运动效率,还能显著降低受伤的风险。如果有条件,最好是在专业教练的指导下学习正确的动作要领。

跑步
对于跑步爱好者来说,选择一双合适的跑鞋是非常重要的。这双跑鞋应该能够提供足够的支撑和缓冲。通常跑鞋码数的选择可以按鞋内长=裸脚长+(1~1.5)厘米来做。选好跑鞋后穿进去,脚尖尽量向前,鞋后跟能伸进去一根手指,这个距离差不多就是1.5厘米。

打篮球
在篮球运动中,手腕和脚踝的稳定性非常关键,能够减少跳跃和快速转向时的受伤风险。在起跳和落地的过程中,大家要注意姿势正确,以减少对膝盖和脚踝的冲击。日常生活中,要注意

加强脚踝和膝盖周围肌肉的锻炼,这有助于提高关节的稳定性,减少受伤的风险。建议篮球爱好者选用恰当的运动装备,比如护膝、护踝、护腕,为身体提供必要的支撑与保护。

做好准备工作后,大家要循序渐进地增加运动的频率、持续时间及强度,使身体有充分的时间适应新的运动量。为身体提供充足的时间进行休息与恢复,是预防运动过度以至运动损伤的关键。平时,大家要确保睡眠充足,并在高强度训练后给肌肉留出适当的恢复时间。

健康中国

这样体检才有用

近日,有报道称,北京一律师连续10年在某机构进行体检,从未查出患癌风险,却在2024年被确诊为“透明细胞型肾细胞癌”。这位律师认为,体检存在漏检,因此,就此提出投诉。

如今,随着民众健康素养的提升,很多人都会定期体检。但围绕体检,有一些误区需要澄清,有一些问题需要引起注意。比如拿到体检结果后,不知道需要就哪些问题去医院复查,哪些需要干预。对此,本报记者采访了北京大学第三医院危重医学科(ICU)主任医师薄世宁,请他来聊聊体检那些事儿。

避坑
记者:去体检前,有没有什么需要提前知晓的注意事项?

薄世宁:体检中有一些常见的“坑”,无论是体检机构强烈推荐,还是医院极力宣传,我都希望大家不要被忽悠,避免浪费金钱,付出不必要的代价。

第一,把PET—CT当作体检项目。有人觉得,用PET—CT扫描全身,如果没有发现癌症就可以放心了。其实,PET—CT从来都不是一个健康筛查项目。在医院,医生用PET—CT寻找患者各部位的肿瘤病灶,主要用于评估已发现肿瘤的患者是否发生远处转移,或者对高度提示肿瘤的患者寻找原发病灶。也就是说,这是给已经出现相关疾病的人做的检查项目,不仅贵,而且人体吸收的辐射量也大。

同时,PET—CT在发现空腔脏器(胃、肠等)病变方面存在盲区,因此不能取代胃镜、肠镜等常规检查。

第二,一滴血查出所有癌症,生物电能查出上百种病。

有些体检机构号称只用一滴血就能查出所有癌症,其实至少在目前,技术上还无法实现。还有的机构号称用生物电就能够查出上百种病。这种检查并没有任何一种的参考价值,因为目前没有任何一种仪器,可以同时精确地检测出这么多种疾病。一滴血和生物电的测试都是为了盈利的项目。

第三,健康人查微量元素。如果不是为了治病,不推荐去检测微量元素。血液中微量元素受影响因素众多,而且也未必查得准。

风险
记者:有人认为,每年体检似乎没什么用,因为看到身边有人每年体检,还是得了晚期癌症。

薄世宁:我们先看一下中国癌症的发病情况。统计数据显示,我国平均每年有430万人被确诊为癌症,平均每天至少1万人确诊,平均每分钟至少7人确诊。40岁之前癌症发病率相对低。到了40岁之后,发病率突然快速增高,80岁左右癌症发病率达到最高峰。

癌症最大的高危因素,不是环境,而是高龄。因为年龄越大,人体细胞分裂次数累积就越多,累积基因损伤、突变就越多,正常基因(原癌基因)转化为癌基因的风险也越大。我们每个人都处在患癌的风险之中,生命就是一种癌前状态。所以,得大病,尤其是癌症,不仅是个概率问题,更是一个时间问题。

等感觉出了问题再去医院检查,很多患者就已经是代偿期了,这是因为人体具有强大的代偿机制。身体某个部位出了问题,剩余组织会加大工作力度,代替、补偿出了问题的部位工作。

所以,绝大多数慢性病在早期都没有症状。等到发现症状,就说明身体代偿不动了。千万不要认为身体舒服就是没病。所有的慢性病都不是突然发生的,而是经历了十几年、二十几年的慢性发展,突然被发现的。所以,开展早期筛查很重要。

早筛
记者:体检的价值就在于把疾病早早筛查出来,是这样吧?

薄世宁:基本是。体检的最大价值是查小病。我们每个人都走在生大病的路上,但是筛查的最大价值却不是查出晚期的大病,而是查出早期的小病。对于癌症来说,查出癌症以前的病变,在小病阶段开始治疗,降低它进展成癌症的风险,才是筛查的价值。

需要注意的是,体检后管理的重要性大于体检本身。很多人认为体检就像考试,通过了就行了,对于检查结果不重视。拿到结果要么看不懂,要么不主动去干预小问题,如果是这样,筛查就没起到作用。

记者:那么一般什么时候开始筛查癌症呢?

薄世宁:目前,在世界范围内,包括我们国家推荐的肿瘤筛查年龄都在50岁以上。但是比如肺癌、胃癌、乳腺癌、肠癌,这些年都有发病年龄提前的趋势,建议最早发现问题,获益越大。所以,我建议第一次进行精准疾病筛查的年龄在40岁。

国内外很多专家也都呼吁尽早开始筛查,尤其是对于具有癌症家族史的人群。我建议,有直系亲属患癌的子

女,把患者发现癌症的年龄减去15岁,作为自己开始筛查的年龄。举个例子,假设陈先生的母亲在50岁时被查出患了结肠癌,那么陈先生就应该在他母亲患病年龄前15年进行筛查,也就是在35岁要做结肠镜筛查,见到息肉就切除,可以大大降低患癌风险。

1234
记者:该如何选择性价比高的体检项目呢?

薄世宁:通常无论是去医院体检,还是在体检机构体检,体检套餐已经包含了比较全面的常规体检项目。但我设计了一个容易被忽视,并且常规体检套餐里未必能够覆盖的项目组合,经济、高效,获益大,总结成“1234”。

1种细菌、幽门螺杆菌。
2种病毒:HPV病毒、乙肝病毒。
3种男性必要检查:肺部低剂量CT、胃肠镜,前列腺超声+PSA检查。
4种女性必要检查:肺部低剂量CT、胃肠镜、TCT(HPV)、乳腺的超声或者钼靶检查。

这些项目可以筛查胃癌、肠癌、肺癌、宫颈癌、乳腺癌。这几种癌症较为多发,且早期治疗效果非常好,早期发现并治疗可以达到长期生存的效果。最关键的是,很多问题可以在变成癌症之前的阶段,也就是癌前病变阶段通过筛查发现,完全可以避免其进展成癌症。所以,这些筛查项目的获益很大。

对于这些筛查项目,即便早期发现也获益不大的癌症种类(如胰腺癌),权衡利益和风险,目前也有学者不推荐进行常规筛查,除非是具有家族史的人群和具有明确症状的患者。

人民日报海外版

每天坚持“踮脚”的人,身体会发生什么变化?

腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。每天坚持踮脚,可以给身体带来什么变化?

踮脚对人体健康有何帮助?
浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越峰介绍,踮脚也称提踵,是通过开合脚掌让小腿和脚腓肌腱用力,反复做上下升降的运动。虽然整体运动幅度不大,但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚,可以增强肌肉的力量和稳定性。

足部距离心脏较远,踮脚时,心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

防血栓和静脉曲张
持续性踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生。同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。

缓解身体疲劳感
踮脚虽然动作简单,也会带动腿上的肌肉和脚踝的关节,促进双腿的血液循环,预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症,缓解身体疲劳感。尤其踮脚时配合有规律的呼吸,身体会感觉更加轻便。

改善身体弯腰驼背
坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象,

同时还能缓解腰酸背痛。

预防心血管疾病
踮脚尖的时候会小腿肚上面的血流量增加,同时给心脏带来足够的氧气,让心脏得到锻炼,这是预防心血管疾病的有效动作。

加强锻炼小腿肌肉
小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝,增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂
跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身,或运动姿势不当的时候,跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚,记住这几个方法

站姿踮脚
身体站好,双腿自然地放置,手臂自然地放在身体的两边,用力把脚后跟抬起来。同时手臂也是可以自然运动的,例如手掌心向下,手臂向前平举。这个姿势可以尽可能多保持,之后休息一下,再继续,总时长最好10分钟,每天做一次即可。

走路踮脚
边走边踮脚,走路踮脚时,手臂不需要平举,怎么放舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

平躺勾脚
平躺勾脚尖时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。运动之后建议按摩一下小腿,防止变粗壮。 **央视新闻客户端**

高血脂的八个误会 一次澄清

高血脂作为最常见的心血管慢性病之一,早已被揭开了神秘的面纱。它就像一个“隐形杀手”,静悄悄地破坏着人们的健康。然而囿于信息差和坊间的误传,时至今日人们对高血脂仍存在许多误区,阻碍大家正确合理地管理血脂。

冰冻三尺非一日之寒,高血脂是多方面因素共同作用和长期演化的结果。而对于健康人来说,则应防患于未然,以科学的态度和方式守护血管健康。

误会:血脂越低越好
大家听多了关于高血脂(特别是高胆固醇血症)的危害,难免会觉得血脂越低越好。其实这是错误的,因为血脂中胆固醇是人体细胞膜、激素合成的重要原料,甘油三酯还是能量的来源,只有维持在合理范围之内,才能发挥正常的功效。

如果血脂降得过低,可能引发免疫力下降、脑出血等问题。当然,现阶段关于血脂的“最低限”尚未探及,临床上普遍认为低密度脂蛋白胆固醇低至1.0mmol/dl仍是安全的。

误会:瘦人不会有血脂问题
很多人会下意识地高将血脂与肥胖联系起来,认为清瘦的人血脂肯定正常,实际临床上仍有一部分瘦人血脂偏高。大家需要明白血脂升高跟胖瘦没有直接关系,而是受遗传、代谢、饮食和运动等多种因素综合影响。

误会:高血脂是“老年病”
有些人觉得高血脂属于老年病,年轻人无需担心,然而目前高血脂的发病逐渐呈年轻化趋势,给青壮年群体敲响警钟。许多青壮年朋友因为不良生活方式,如长期饮酒、缺乏运动、高脂饮食、吸烟、压力过大等,最终导致血脂代谢异常。

误会:不吃肉就不会高血脂
有些人不吃肉,但是会进食大量的

淀粉类主食,比如米饭、馒头、面条等;还有一些人虽然不吃肉,却长期摄入油炸食物、甜食和烘焙食品等。这些高糖、高热量的食物同样会导致血脂升高,我们一直倡导全面均衡的饮食,而不是单纯不吃肉。毕竟,人体内的胆固醇更多来自体内合成,通过饮食摄入的胆固醇只占总胆固醇的20%。

误会:没症状就不用治疗
高血脂通常是在“沉默”中蚕食血管内皮,超过半数患者早期无任何不适症状。但是,长期未控制血脂,可导致诸多潜在风险升级,比如形成动脉斑块、血管狭窄等。

为了避免病情恶化,应当在确诊后及时干预。

误会:化验单上没箭头就正常
我们拿到医院化验单,总习惯先看有没有“↑”和“↓”。然而没有箭头并不能完全等同于“没有问题”,它代表的是人群统计的正常区间,具体到某一患者,还需要结合自身的情况综合判断,标准并不统一。

误会:吃上降脂药可高枕无忧
降脂药能够助力降低血脂,但并不是“万能药”和“保险锁”。一边吃药,一边随心所欲地吃喝、躺平,药效会大打折扣,甚至带来副作用。对于广大高血脂患者来说,服药期间仍要坚持“管住嘴,迈开腿”。

误会:血脂降下来可停药
大部分高血脂患者需要长期用药,擅自停药很容易反弹。以他汀为例,患者血脂达标后是否可以停用,需要综合血脂降低程度、反弹风险、动脉粥样硬化状况、心血管疾病风险等多方面因素考量。

北京青年报

夏季减肥四大误区! 快来看看别踩雷

夏季气温高,日常生活和运动中更容易出汗,食欲也会有不同程度的下降,因此很多人都把夏季看作减肥的最佳时机。夏季真的适合减肥吗?可能存在哪些误区?如何利用夏季健康减重?记者采访了北京朝阳医院营养科主任贾凯。

贾凯介绍,减重是一个需要长期坚持的、有计划的行为,不能局限于某一个季节。“三天打鱼两天晒网”的减重会造成反弹,而且体重下降肌肉、脂肪同时减少,反弹时增加的几乎完全是脂肪,几次波动下来体脂率会越来越高,对健康的威胁更大。

关于夏季减重,网络上有一些比较流行的说法,这些说法是否正确,记者也向贾凯进行了求证。

不少人认为出汗可以减重,选择夏季高温时进行运动。对此,贾凯介绍,汗液几乎都是水分,饮水后体重就会恢复原状,而且大量出汗后未及时补充水分和电解质可能导致中暑甚至热射病;大量出汗后又大量饮水,会增加胃肠道和心脏负担,对健康非常不利。贾凯认为,适当出汗是维持健康的手段之一,可以在夏季早晚气温相对较低的时候在户外快走或慢跑,也可以选择一些球类运动,同时要注意及时补充水分,必要时饮用淡盐水,身上汗未消退时不要进入温度很低的空调环境,预防感冒。

对于“吃水果减重”的说法,贾凯认为,水果富含维生素和膳食纤维,热量相对较低,确实可以辅助减重,但是不能用水果完全代替正餐。贾凯提醒,水果的蛋白质含量很少,无法满足身体需要。同时,很多水果富含果糖,大量食用会影

响糖代谢甚至脂代谢,对健康造成危害。吃水果第一要注意总量控制,每天200—350克,大约就是一个中等大小的苹果;第二不能替代正餐,可放在两餐之间作加餐或餐前进食,以减少正餐摄入量;第三要注意种类选择,有减重需求的人群可以选择低热量、高膳食纤维的水果,如莓果类或柑橘类水果,避免热量较高及含糖较多的水果。

很多人认为主食是肥胖的罪魁祸首,减肥时会减少主食摄入。对此,贾凯介绍,主食主要提供碳水化合物,碳水化合物分解后以葡萄糖的形式吸收,是我们身体所需能量的主要来源,控制主食可以减少能量摄入,有助于减重。但我们身体中有些重要器官和组织,必须靠葡萄糖来提供能量,如果摄入主食量太少或长期戒断主食,机体需要将蛋白质和脂肪转化为葡萄糖,会加重代谢负担。减重时可以通过多进食优质高蛋白食物,比如瘦肉、脱脂奶、蛋、豆制品等,增加粗粮、蔬果等高膳食纤维食物,严格限制脂肪、精制糖,一日3—4餐,尽量做到三餐都有主食和蛋白质,主食推荐不低于150克/天(干重),其中应有一半是粗杂粮及薯类。

网络上流传一些食物是“负卡路里食物”的说法,认为这些食物消化时消耗的热量高于食物本身提供的热量,如芹菜、黄瓜等。对此,贾凯表示,目前并未发现真正的“负卡路里食物”,芹菜、黄瓜都有低热量、高膳食纤维的特点,是减重时非常好的选择,但要注意,这类食物营养不全面,不能作为单一食物来源,也不能替代正餐。

人民日报