

科学运动才是良药

◆2019年8月8日是第11个全民健身日。全民健身走过10个年头,越来越多的人逐渐认识到运动对健康的重要性。但在健身热潮席卷华夏大地的同时,不当运动带来的损伤也在悄无声息地侵蚀着人们的健身热情。

◆如何规避不当运动造成的损伤?如何提升健身锻炼的有效性?健康中国行动推进委员会专家咨询委员会委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任厉彦虎表示,“运动是良药”的理念虽然已深入人心,但还应在这句话前加上一个关键的限定词——科学运动才是良药。

区。健身运动要避免造成损伤,就需要接受科学指导,选择正确的健身方式。”厉彦虎说。

厉彦虎曾担任国家队队医20多年。他表示,追求更快、更高、更强的竞技体育与旨在促进健康、避免伤病的健身活动在出发点上存在本质不同,健身锻炼不能盲目追求成绩和排名。

厉彦虎介绍说,作为脊柱健康门诊的主任医师,他在日常工作中遇到过很多因为不科学的运动导致伤病的病例。有的人盲目选择“撞树”的方式缓解关节增生,实际可能造成关节的进一步损伤;有的人认为爬楼梯的健身方式方便有效,但长期下来会对膝盖软骨造成不可逆的严重损害。

“目前对于广大健身人群的科学指导工作还有很多方面需要完善,百姓科学健身运动素养和知识普遍缺乏,道听途说地去训练、想当然地去锻炼、盲目偏听偏信的情况比较严重。”厉彦虎说。

科学运动 应牢记五大原则

“健身运动不是简单动起来就行了。怎么运动、多大量、多大强度、多大频率都需要规范性的指导和稳定的评估。”厉彦虎说,“简单来说,科学运动需要遵循五个基本原则:适度、柔和、均衡、循序渐进、个性化。”

如何把握适度运动的“度”非常重要。厉彦虎说:很多人平时不运动,

周末一次性足量运动,想要把一周的训练“夺回来”是不可能的;还有很多人晒微信运动,一味追求大运动量也是有害的。运动不是越多越好,度和量的把握很重要,促进身体健康的运动才是好的运动。每天应适量运动。选择相对柔和的运动方式,一般半个小时到一个小时有氧运动,出汗,把关节拉开即可。

平衡性原则意味着运动过程中要让身体的各个部分、各种机能都得到均衡的锻炼。厉彦虎表示,有的人想要减掉肚子上的赘肉就拼命做仰卧起坐、平板支撑,其他部位都不练,这种头疼医头脚疼医脚的运动方式也很难达到促进健康的效果。

此外,运动过程中的循序渐进是防范运动损伤的重要原则,运动量和强度要逐渐提升,不能太急。厉彦虎介绍,一些跑步爱好者会出现膝盖疼痛的症状,主要是由于跑步时膝盖的冲击力大,软骨受到撞击从而引发疼痛。这是长期的力量不足、训练不足造成的,因此要适当控制运动量和强度,逐渐提升。

在厉彦虎看来,个性化是科学运动的重要标志,在运动之前一定要对自己的身体进行细致评估,进而因人而异、量体裁衣地选择运动项目,制订运动计划。评估标准包括心肺功能、血压情况、血脂情况,以及最大肺活量、最大心率等极限情况,综合各项指征进行科学评定,并根据锻炼情况不断修订评估方案,逐渐提升健康运动水平。

此外,科学的健身运动还包括运动前后的拉伸,这往往容易被忽视。

通过热身,让肌肉处于一种相对兴奋的状态再开始运动,才能避免肌肉拉伤。

注重日常习惯 规避健康风险

厉彦虎表示,不运动的时候,人们的一些不正确的日常习惯往往也会成为危害身体健康的严重风险。

厉彦虎发现有很多孩子脊柱都不健康。他表示,久坐、长期伏案会对脊柱造成很大伤害,脊柱变形不仅会引起神经疼痛、关节疼痛,还伴随着很多内外科问题,例如脊柱变形会引起脑供血不足、神经障碍,严重的还会产生视觉障碍、嗅觉障碍、听力障碍等。

“脊柱问题是一个全身的问题,而不仅仅是一个关节的问题,需要对它有足够的重视。人的衰老往往是从脊柱先开始的。”厉彦虎说。

厉彦虎介绍说,脊柱问题的严重性已经引发相关部门的关注。国家体育总局就计划针对青少年标准读、写、坐、卧的姿态做出规范指导,同时推出包括脊柱课间拉伸操、睡前脊柱平衡操等相关锻炼方法,以期通过运动的方式改变不良的日常习惯。

“很多人认为运动就必须到训练场去锻炼,踢个足球或者去游泳才叫锻炼,实际上锻炼无处不在,随时随地都可以运动,时刻都可以让科学的运动成为守卫健康的一剂良药。”厉彦虎说。

据新华社

科学运动素养 普遍缺乏

“人们认识到运动能带来健康,只有健康才能享受生活中的乐趣,才能有获得感。越来越多的人愿意去健身,但确实还存在着大量的健身课

近日,美国约翰·霍普金斯大学的研究人员对290名40岁以上志愿者进行追踪研究发现:一个人在有老年痴呆症症状的前34年,大脑就有了变化。

破环强 记忆区被早攻下

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师唐毅介绍,临床上确实出现过一些低于50岁的患者,而且因为老年痴呆的诊断需要认知能力或记忆智商等明显的外在变化,所以其致病机制(大脑内部的变化)在外在行为出现的10多年甚至20年前,就已经开始了。

人们常习惯用老年痴呆来指代阿尔茨海默病,但其实广义上的痴呆症还包括血管性痴呆、路易体痴呆等,只是阿尔茨海默病最为多见,可占痴呆症的70%左右。

阿尔茨海默病以记忆丧失为第一症状。唐毅解释:“起初是近事遗忘,随着病情的发展,还可出现远期记忆减退。”患者后期还可能记忆崩溃,空间、思维、语言能力等全面下降,甚至性情改变,忘记自己是谁,原本很内向的人,竟会忽然变得冲动。而此次美国的这项研究也发现,在老年痴呆症症状出现的前11-15年,就有认知障碍迹象发生。影像学检查还发现,症状出现前3-9年,内侧颞叶改变发生变化,而内侧颞叶与记忆相关。

但现实生活中即便有迹象,人们往往也难以发现,直到记忆开始丢失。记忆的丧失,意味着阿尔茨海默病患者连简单的穿衣、吃饭都没办法做到,语言和人格崩溃,会把人束缚在床上,终日卧床、沉默不语。这可引起两个后果:一方面患者免疫力下降,出现肺部、尿路感染;另一方面,若是翻身不及时,某些部位的皮肤长期受压,可能会缺氧、坏死。因为这些并发症,阿尔茨海默病患者平均可存活5-10年,生存率甚至比很多癌症患者都低。

不可逆 年过40最该重视

虽然目前没有流行病学官方数据表示老年痴呆症已年轻化,但可以认定的是,一般年龄每增长5岁,患者的发病率就会增长一倍,且疾病的潜伏期可长达10-20年。“所以过了40岁,就要开始有意识地预防,并时刻关注自己身体和心理上的变化。”唐毅建议。

“中青年人也很有可能得阿尔茨海默病,所以发现了显著的记忆力减退、工作能力下降等现象,应该先想到去医院看一下记忆门诊。”唐毅建议。有不少活生生的临床案例让人惋惜:曾有一名40多岁的高管,总是迷路走错方向,去了一家又一家医院,历经不少科室,最后才被确诊为阿尔茨海默病。

目前,我国痴呆症患者人数超过1000万。其中:有近七成患者在确诊时已为中重度,错过了最佳干预阶段;而进行过正规治疗的人数为5%-30%。令人遗憾的是,目前该病不能被完全治愈,现阶段的抗痴呆药物和心理康复训练等,只能相对减缓病情的发展进程,并无法完全逆转疾病。

重预防 从年轻时就要提前抓

《柳叶刀》杂志曾发布的研究显示,在人生的不同阶段有可以改变患阿尔茨海默病风险的9项危险因素,分别是:早年——教育(未完成中学教育),中年——高血压、肥胖症、听力损失,晚年——抑郁症、糖尿病、缺乏身体锻炼、吸烟、很少与社会接触。如能对上述9项危险因素进行管理和干预,可以降低大约三分之一的阿尔茨海默病患病风险。

唐毅介绍,该病发病机制仍不明确,跟遗传、环境、心理等多种因素有关,因此预防是胜于治疗的。“阿尔茨海默病一般在65岁以后发病,年龄越大患病率越高,高龄是发病的危险因素。此外,女性、遗传、心脑血管疾病及其危险因素、不良生活方式等也属于危险因素。在这些危险因素中,年龄、性别、遗传等是无法改变的,而其他危险因素则是可以提前干预的。”

特别提醒老年人:即便退休了也要维持与社会的联系,保持或建立自己的兴趣爱好,多动脑勤用脑;要多和子女交流,减少孤独感。另外,与人交流对于当下的年轻群体来说也非常重要,他们愈发被电子设备“绑架”,现实中的人际交往越来越少,长此以往对大脑健康来说是不利的。

摘自《健康时报》

老年痴呆可潜伏三十四年

常吃这些食物摆脱湿气困扰

舌苔颜色过于发白且厚腻,头发、鼻子、脸颊总是出很多油,大便稀烂,不成形等都是湿气重的表现。体内湿气重的人常常会觉得四肢无力,身体疲乏,活动时关节发紧、不灵活,且常常觉得头脑昏沉、记忆力减退。很多情况下,体内湿气过重是由于饮食不当导致的。郑州市中医院营养师朱绍英表示,平常吃些以下食物有助于摆脱湿气困扰。

常吃薏米。薏米可以促进体内的血液循环、水分代谢,有利尿消肿、健脾祛湿的效果。而且薏米含有丰富的水溶性膳食纤维,可以改善便秘。薏米的吃法很多,可用薏米煲汤、煲粥等。

吃点姜。姜也是祛湿良品,炒菜、炖汤时可以适当加些姜末、姜片调味,也可以做以姜为主食材的菜肴,如姜爆鸭、子姜炒肉片、子姜炖牛肉等。

吃些红豆。红豆可以补血,也可以除湿。红豆性平、味甘酸,有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。

用红豆煮水喝,或者加上黑豆和绿豆一起煮水,可以有效排出体内的湿气。红豆也可以用来制作红豆沙、熬稀粥、做甜品。

吃些山药。虽然山药并没有直接除湿的功效,但是吃山药可以补脾,可间接让体内湿气排出。

山药可以炒着吃、炖菜吃,还可以做成点心吃,蒸熟蘸白糖吃也可以。铁棍山药比较好,可以药食两用,补脾效果更好一些,而且还可以补气。

吃点水果。水果如苹果、木瓜、无花果等也有除湿的作用。其中,苹果有健脾、补气、益胃、生津和润燥等功效,适合脾虚、食量减少、胃阴亏虚的人食用。木瓜有健脾胃和助消化的功效,可用于缓解消化不良。无花果有开胃、清热、润肠等功效,可用于食欲不振、便秘及泻痢等症的食疗。 刘洋



8月8日,上海市公安局奉贤分局奉浦派出所民警王丽婷给暑托班的孩子示范穿戴救生衣。为了让学过一个平安的暑假,上海市公安局奉贤分局奉浦派出所抽调民警组成安全宣讲小分队,深入辖区各居委会、暑托班等,为放暑假的学生开展安全教育,讲解救生知识,并进行防诈骗、防盗窃宣传。 新华社发

这些补血妙招别错过

贫血的分类和原因有多种,一般人群中常见的贫血是由于铁缺乏导致的缺铁性贫血,铁缺乏是我国主要的营养缺乏病。

对由铁缺乏引起的贫血,吃什么补得最快呢?

增加富含铁的食物摄入

动物性食物如猪肝、瘦肉、动物全血等,不仅含铁丰富,而且吸收利用也好。因此,增加动物性食物的摄入是防治缺铁和缺铁性贫血最直接的方法。

注意:增加动物性食物的同时会带来能量、蛋白质、脂类过量的问题,因此一定要适量。

食用铁强化食品

铁营养强化食品也是改善铁营养状况的一种有效措施,如铁强化酱油、铁强化面粉等。容易发生铁缺乏的人群,如孕妇、乳母、婴幼儿、老人、消化道疾病患者等,可以选用铁强化食品或服用铁剂。

口服铁补充剂

主要用于治疗缺铁严重并且日常膳食无法补充足够铁时。应采用亚铁制剂口服补铁,每日补铁4~6毫克/公斤,分2~3次于两餐间服用,总疗程2~3个月。血红蛋白恢复正常后,再继续

服用1~2个月以增加铁的贮存。

注意:服用铁剂需要在医生的指导下进行,避免过量,过量会导致细胞成分的明显损伤。

促进铁的吸收利用

常吃新鲜的蔬菜水果,其中富含的维生素C可以促进膳食中铁的消化和吸收。

少摄入影响铁吸收的食物

食物中的草酸盐和植酸盐会影响铁的吸收,茶叶中的鞣酸与咖啡、可可中的多酚类物质也会影响铁的吸收,应避免上述食物与含铁丰富的食物同时食用。 王庆



幼儿睡觉时打呼噜,常被误以为是“睡得香”。但医疗专家可不这样看,因为这有可能是腺样体肥大的病症表现。如果长期不治疗,甚至会引起孩子记忆力下降、生长发育迟缓等问题。 新华社发