

冬奥会为健康中国建设注入新活力



看天下

北京冬奥会让世界共享了一场冰雪之乐,虽然已经结束了,但国民被点燃的冬奥热情依然高涨。随着2月8日谷爱凌在自由式滑雪女子大跳台决赛中夺冠,拿下中国雪上项目首金,国民沸腾了。赛场上,健儿驰骋在蓝天白雪之间,精彩纷呈纷呈;赛场外,冰墩墩“一墩难求”,武大靖、任子威、苏翊鸣、谷爱凌等成为全民偶像,公众参与感越来越强。与此同时,越来越多的人感受到冰雪运动的魅力,步入冰雪运动,冬奥会正为全民参与、全民健身注入新的活力和动力。

让更多人参与到冰雪运动中来,推动体

育强国与健康中国建设,是我国举办北京冬奥会、冬残奥会的出发点。总书记早在申办冬奥会时就提出,中国这次办奥的最大目的,就是带动3亿人参与冰雪运动。6年多来,借着筹办冬奥会的东风,我国冰雪运动一直在迅速地“南展西扩东进”。如今,室内冰场在各地已十分常见,低纬度高海拔地区也建起了雪场,溜冰、滑雪打破了时间和地域的限制,“冰雪运动不过山海关”的状况正在改变。随着场地设施不断完善,群众性赛事活动数量持续增加,越来越多的人爱上了冰雪运动。据统计,我国冰雪运动的参与人数已达3.46亿,在冬奥会开幕前实现了“带动3亿人参与冰雪运动”的目标。冬奥会上,竞技体育的激烈较量,将冰雪运动的魅力展现得淋漓尽致,这无疑将影响和带动更多人关注并参与其中,在冰雪运动中强身健

体。冰雪运动,在逐渐成为全民健身新风尚的同时,也为新时代美好生活写下生动注脚。冰雪运动的开展对场地设施、器材装备有较高的要求,只有当一个国家或地区具备了一定的经济社会发展水平,人们推崇追求健康、亲近自然的生活方式时,冰雪运动才能真正走进大众。有调查显示,当一个国家人均GDP超过8000美元时,体育产业开始明显增长;当人均GDP超过1万美元时,冰雪产业开始蓬勃发展。2019年和2020年,我国人均GDP连续两年超过1万美元,推广冰雪运动,恰逢其时。而筹办、举办冬奥会,引领大众特别是青少年参与冰雪运动的过程,也是持续培育冬季运动爱好者的过程,让更多人能够在未来多年里都纵享冰雪运动的乐趣。这也是对人民对美好生活向往的积极回应。

当然,也要看到,冬季运动项目还有很大潜力可挖。“冰强雪弱”“竞技体育强、群众体育弱”的局面,仍需更多努力才能得到根本改观。青少年是一支不可忽视的力量,校园内外对冰雪运动的推广还需加把劲,要推动更多的中小学将冰雪运动项目列入体育课教学内容,创办冰雪运动特色学校,从小在孩子心中种下冰雪运动的种子,夯实冰雪运动的群众基础。

冰雪运动刺激、有趣,展现了体育运动的特殊魅力。冬奥会如同冰雪运动推广的催化剂,将带动更多人走出家门参与其中,更重要的是在这个过程中培养国人体育锻炼的兴趣和习惯,让运动成为生活中不可或缺的一部分,为建成健康中国打下坚实基础。(来源:健康报)

无效健身、过度健身都是假健身

健康office

□ 杨蓉

国务院印发的《全民健身计划(2021—2025年)》明确,到2025年,人民群众体育健身更加便利,健身热情进一步提高,各运动项目参与人数持续提升。全民健身是实现全民健康的重要途径和手段,是全体人民增强体魄、幸福生活的基础保障,关乎健康文明的生活方式,关乎国家和民族未来。

当前,我国已转入高质量发展的新阶段,全民健身理念逐步成为一种社会主流认识。民众参与,已从“要我健身”的被动锻炼转化为“我要健身”的主动作为,健身已成为人们追求文明生活方式的一种时尚。

然而,在全民健身的热潮中仍存在着一些认知偏差,比如朋友圈晒追求“瘦身”、打卡“漫画腰”、反手摸肚脐、锁骨放硬币等一系列挑战活动,引起不少人跟风模仿,这传递的是畸形审美下对身材管控的焦虑。部分自媒体在营销过程中为了博取流量,打出诸如“每天坚持这个动作,就比同龄人活得久”之类的吸睛标题,消费人们的健身热情,传播“野路子”锻炼方法,其安全性、规范性有待考证。这一系列不恰当运动所带来的损伤,非但没有起到健身效果,反而损害着人们的身体健康。

健身可贵,科学为先。人们在开展自我

健康管理的过程中,存在一些事与愿违的情况。如果运动强度过低,没有锻炼效果,属于无效健身。但长时间大强度的运动,则过犹不及,导致身体机能失调、免疫功能下降、运动损伤增加。盲目打卡一些高难度动作,会导致或加速关节受损,进而使关节周围的韧带、肌肉、软组织受损。由此引发的健身过度还会造成骨密度流失严重,增加骨折或者骨裂的风险,还可能导致心肌结构永久性改变,造成心率失常,严重的会引发猝死。

此外,贩卖焦虑有时会令一些健身者只顾运动,忽略营养的补给。在缺乏营养补充的状态下进行高强度健身运动,长时间会导致免疫力下降,对身体造成伤害。如果缺乏专业知识,跟随自媒体网红模仿一些不科学的健身动作,很可能导致拉伤肌肉。更有甚者忽略自我保护机制产生的疼痛,坚持继续练习,会逐渐转成慢性疾病,如骨质疏松、关节炎等。

回归健身的初心,避免无效健身、有害健身,应该遵守循序渐进的原则,用科学与理性的态度,安全健身、有效健身、精准健身。

安全健身。要掌握运动技能,科学合理健身,避免运动风险。做好相应防护措施和热身活动,健身结束后及时对身体进行拉伸放松,消除运动中能源物质代谢产物——乳酸,缓解运动带来的疲劳。在健身过程中,要重点避免因运动量超过身体负荷带

来的伤害。

有效健身。进行每周3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动,才能算有效健身。日常生活中尽量达到每天6000至10000步的身体活动量,形成运动自觉。有效提升心肺耐力,可以开展有氧运动如步行、慢跑、骑自行车等;有效提升肌肉力量耐力,可以开展器械运动,如杠铃、哑铃、弹簧、弹力带等;有效提升柔韧性适应,可以尝试瑜伽或肌肉拉伸练习,包括压腿、坐位前屈等。但要注意量力而行,选择与自身体质相适应的运动方式。

精准健身。精准健身是指根据不同人群的年龄结构、身体机能、健身需求等因素开具“运动处方”,是因而异设计的一种有计划、周期性运动的指导性运动方案,使人在享受健身乐趣的同时获得健康的身体。

运动健身,已经成为民众提高生活质量的重要方式,需要热爱生活、热爱运动的人和组织回归初心,以科学与理性的态度在健康健身的赛道上奔跑,实现人的全面发展。(来源:光明网)



冰雪运动对孩子生长发育非常有益

亲亲宝贝

□ 王春岚 宁亚飞

2022北京冬奥会掀起中国冰雪运动热潮,越来越多家长带着孩子尝试冰雪运动。对此,湖北省人民医院(武汉大学人民医院)运动医学与关节损伤科专家表示,青少年积极参与冰雪运动,能锻炼意志、提升体质,对生长发育非常有益。

“有些女孩家长对游泳、滑雪等运动心存担忧,担心容易摔倒,担心这类项目有‘寒气’,会影响女孩身体健康,这是没有科学依据的。”专家说,健康、自信、阳光的谷爱凌给家长们树立了正面典型,女孩也可以勇于尝试各种体育项目,无需设限。

天气寒冷 促进生长发育 冰雪运动的场地气温很低,在这种环境中运动,能提高人体对低温的耐受性、增强体能、促进生长发育,提高御寒防病能力。同时,身体为尽快适应寒冷环境,会促使血管不断收缩、扩张来维持稳定体温。这可增加血液循环,帮助提高心血管功能,加快新陈代谢,对神经系统和大脑发育也十分有益。此外,寒冷环境还能令人呼吸变得深长有力,帮助锻炼呼吸肌、改善呼吸功能和胃肠功能。

场地开阔 有利预防近视 滑雪场场地开阔,青少年参加锻炼时常望远,能调节眼部肌肉运动;多在户外锻炼,减少室内近距离用眼的机会,有利于近视防治。

旋转跳跃 锻炼核心控制 滑雪时,人体

全身肌肉都在协同工作,对下肢力量、核心控制和平衡感的要求较高,同时还能锻炼身体的柔韧性和弹跳能力。经常锻炼下肢,能刺激下肢骨骼生长,有利于增高和使腿部更为修长。在学习花样滑冰时,诸多旋转、跳跃动作还可锻炼到神经系统和耳朵的前庭分析器,增强身体的平衡能力。

强度较大 变瘦变美 冰雪运动是强度较高的有氧运动,同时它趣味性强,能维持青少年的锻炼与参与热情。经常滑雪,能帮助青少年控制体重;还可促进皮肤代谢,令皮肤状态变得更好。

面对挫折 锻炼意志 在艰苦环境中学习新的运动项目,从一次次摔倒中爬起来,掌握新的技能。冰雪运动有趣又刺激,能磨练青少年的个人意志,学会克服困难、正确面对压力和挫折。

同时,冰雪运动还可提高青少年的人际沟通和团队协作能力。(来源:光明网)



养生堂

□ 罗兰 胡梦

2月19日是“雨水”节气。雨水节气空气湿润,不似夏季天气燥热,也不似冬天寒冷,正是养生的好时机。湖北省中医院脾胃科主任、博导胡运莲教授提醒市民:雨水时节气温开始回升,但仍是全年寒潮出现最多的时节之一,乍暖还寒,养生要点在于调畅肝气、健脾利湿。

“春捂”捂好背腹足,洗头及时吹干 雨水时节虽然不像寒冬腊月那样冷冽,但由于人体皮肤腠理已变得相对疏松,对风寒之邪的抵抗力会有所减弱,中医有“燥寒冻肉,湿寒入骨”一说,因此“春捂”依然非常重要。一是“寒从脚下起”,二是寒易伤阳,不要过早减衣,春捂原则是“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、



足底,因为这里有“阳脉之海”——督脉,减少感冒发生几率;腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻,所谓寒性腹泻就是胃肠型感冒。

对于年老体弱者尽量不用碰冷水,否则湿寒侵入关节,又无充足的阳气驱寒于外,如果湿寒滞留于手,指易酸痛,久之则出现风湿寒性关节炎。洗头、淋浴后要及时吹干头发和擦干身体,一防感冒,二防湿气进入体内。

肝脾“欢喜冤家”,养肝也要增补脾胃 肝与脾是一对欢喜冤家,常常是肝容易“欺负”脾,一方面春季肝旺,脾就相对弱,春季养生不当容易损伤脾脏,从而导致脾胃功能的下降。此外由于雨水增多,地湿之气(外湿)渐升,易困脾,因此

开学季学生扎堆眼科查视力

养生杂谈

□ 吴旭晴

寒假结束,眼科门诊出现学生扎堆查视力的高峰,眼科医院日均接待小患者400人次以上,绝大多数为近视防控而来。专家介绍,控制近视发展应遵循“20、20、20”法则。

“儿子才8岁,已经近视150度,一个寒假涨了75度。”一名等待就诊的家长无奈表示,如今上网课、交流学习都要用电脑,孩子的眼睛还是早早近视了,希望通过验配角膜塑形镜,控制近视度数的增长。

眼科医院专家介绍,最近一周,门诊日均接待小患者400人次以上,绝大多数是近视防控问题,长假过后不少孩子近视度数“又创新高”。

如何预防近视?控制近视的发展?专家介绍,由于电子产品广泛普及,孩子几乎不可能不接触电子产品,使用中应遵循“20、20、20”法则:使用电子产品20分钟,向20英尺(约6米)以外远眺,并眨眼20次,以不产生视觉疲劳为宜。非必要的情况下,减少使用电子屏幕的时间,

雨水养生应侧重于调畅肝气,保持心情舒畅,即能气血调和;在饮食上少酸(肝之味)微甜(脾之味),可多食大枣、菠菜、荸荠、甘蔗、茼蒿、山药等抑肝扶脾,尽量少吃辛辣食品多吃新鲜蔬菜,是为抑肝扶脾;还可以泡一壶合欢花、玫瑰花茶等日常饮用,均有助于调畅肝气。

健脾利湿就是内以养护脾气,外以清利湿邪。春寒料峭,湿气一般夹“寒”而来,雨水前后“春捂”也是养脾。在此推荐一款健脾利湿佳品——芡实莲子苡仁粥。芡实有益肾固精,补脾除湿之功效;莲子可补脾止泻,益肾涩精,养心安神;苡仁有利水渗湿,健脾止泻的作用。

春季别忘养肝,在此特别推荐“摩腹养肝法”,也就是睡前摩腹加提肛。具体方法:睡前仰卧位,以肚脐为中心,用手掌在腹部按顺时针方向旋转按摩200次左右,提肛100次,此法可固精益肾、提振阳气。

雨水勿“伤春”,保持情绪稳定 雨水时节天气变化无常,容易扰乱人们的情绪,乃至心神不安。《黄帝内经》说:“愁忧者,气闭塞而不行。”这个愁忧就是现在说的忧郁,情志忧郁都会导致人体气机闭塞,进而引发多种疾病,尤其对高血压、心脏病、哮喘患者极为不利。中医说“春属肝”,也就是春气通肝,当春气渐浓时,人的肝气也渐旺,情绪就容易波动,因而应当采取积极的修身养性方法:增加户外活动如春游,早睡早起少熬夜,多听音乐陶冶性情,善于倾诉,保持情绪稳定。(来源:光明网)

让孩子更多地参与到户外活动中来,接受更多自然光线的照射,预防近视发生。“除了近视以外,儿童青少年眼病防治同等重要。”专家介绍,近年来,受生活环境、用眼习惯等因素影响,结膜炎、睑腺炎、弱视、斜视等儿童眼病发生率也普遍上涨。0-6岁是儿童视力发育的关键时期,这一阶段眼部发育,对一生视力有决定性影响。

专家介绍,预防小儿眼病最有效的方法是进行早期检查,建议有眼病家族史的孩子,3个月大就要接受检查。低体重儿、早产儿等特殊情况下,出生后就要做详细的眼部检查。没有眼病家族史的孩子,建议2-3岁时做一次全面的眼健康检查,包括视力、视功能及眼部发育状况评估等,入学后每学期进行一次常规眼部检查。(来源:武汉晚报)

如何预防近视?控制近视的发展?专家介绍,由于电子产品广泛普及,孩子几乎不可能不接触电子产品,使用中应遵循“20、20、20”法则:使用电子产品20分钟,向20英尺(约6米)以外远眺,并眨眼20次,以不产生视觉疲劳为宜。非必要的情况下,减少使用电子屏幕的时间,

“儿子才8岁,已经近视150度,一个寒假涨了75度。”一名等待就诊的家长无奈表示,如今上网课、交流学习都要用电脑,孩子的眼睛还是早早近视了,希望通过验配角膜塑形镜,控制近视度数的增长。

眼科医院专家介绍,最近一周,门诊日均接待小患者400人次以上,绝大多数是近视防控问题,长假过后不少孩子近视度数“又创新高”。

养生警惕

□ 李洁

你有没有对美容机构推出的“美白针”心动过?“美白针”真的可以一打就变白吗?踏青赏春的时节,安装一款识谱软件,真的可以做到安全又靠谱吗?影视剧里用手一捂就让人晕倒的桥段现实吗?最新一期“科学”流言榜出炉!其中,对3月份流传甚广的健康传言进行“打包”辟谣。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言 技术成熟 量子产品已“出山” 真相 目前市场上,各类“量子产品”层出不穷。这真的就代表着量子技术已经非常成熟,产品已经可以进入千家万户?市面上这些“量子产品”的共同特点是价格不菲、号称“功能强大”,其关于“科学原理”的神奇描述更是十分吸睛。其实,打着“量子+日用品”旗号的,一般都是在蹭概念、讲故事,甚至可能涉嫌诈骗。

“量子”是一个物理概念,由德国物理学家普朗克于1900年提出,是描述微观世界一个物理量的不可分割的最小单位。量子力学等量子理论研究进展很快,目前主要应用于量子通信、量子计算和量子精密测量,其他领域还没有实用化。量子水、量子鞋垫、量子眼镜等等,都是利用量子概念炒作。

流言 “美白针”能一针见效 真相 不少医疗机构都推出了“美白针”,号称一针见效可以帮助皮肤彻底美白。其实,目前所有注射类美白产品都不靠谱,国家也没有批准相关产品。举例来说,一种常见“美白针”的主要成分氨甲环酸属于凝血剂,通常在手术期作为止血药使用。氨甲环酸到底能不能美白,现在还没有科学定论。但可以确定的是,一旦长期、大剂量注射,会有造成血栓的风险。爱美之心人皆有之,但专家提醒,最好不要贸然尝试商家的推销。整形美容应该在安全的前提下进行,首先要做到对健康没有伤害,不能以牺牲保护性功能为代价来“变美”。

流言 熬夜可以通过“补觉”补回来 真相 平时缺觉又经常熬夜,真的可

以趁周末补觉弥补回来吗?想错了。如果睡眠质量比较差,即使周末“补觉”多睡一会儿,也不能减少平时缺觉所带来的风险。有研究表明,平时缺觉,周末进行恢复性睡眠的受试者,其肌肉和肝脏的特异性胰岛素敏感性更差。也就是说,如果平常睡得好,想周末多睡一会儿补回来,可能反而加重了代谢紊乱。这种情况想要改善睡眠状态,还是不要盲目“补觉”,最好及时去医院就诊。睡眠不足带来的影响主要有生理和心理两方面。需要提醒的是,睡眠习惯受个体影响较大,一般可从三个方面来判断自己的睡眠是否健康,

分别是睡眠时机、睡眠时长和醒后的感受。具体说,睡眠时机最好在晚间10点左右,睡眠时长为7至8小时,醒后没有精神不佳、困倦、疲乏、记忆力减退、情绪不佳等情况。

流言 麻酔药七氟烷可以“一捂就晕” 真相 影视作品里一捂就能让人昏迷的迷药,七氟烷就是其中之一,这是真的吗?七氟烷虽是临床上应用最广的麻酔药之一,但其使用也并非“一捂”那么简单。在临床应用中,医生通常会采用“潮气量法”或“肺活量法”进行吸入诱导,正常成年人在诱导麻酔阶段,佩戴呼吸罩吸入七氟烷的浓度为5-8%,2分钟左右即会进入外科麻酔所需的无意识状态。从理化性质和药理学角度分析,目前所有的吸入麻酔药物均不可能达到几秒钟内使人意识消失。其实,相比于人们害怕的“一闻就倒”,反倒是口服摄入麻酔药物的危险更应引起公众的警觉,在多数使用麻酔药的犯罪案件中,不法分子都是将迷药掺入酒水、食品中,让受害人“中招”。

流言 熬夜可以通过“补觉”补回来 真相 平时缺觉又经常熬夜,真的可

以趁周末补觉弥补回来吗?想错了。如果睡眠质量比较差,即使周末“补觉”多睡一会儿,也不能减少平时缺觉所带来的风险。有研究表明,平时缺觉,周末进行恢复性睡眠的受试者,其肌肉和肝脏的特异性胰岛素敏感性更差。也就是说,如果平常睡得好,想周末多睡一会儿补回来,可能反而加重了代谢紊乱。这种情况想要改善睡眠状态,还是不要盲目“补觉”,最好及时去医院就诊。睡眠不足带来的影响主要有生理和心理两方面。需要提醒的是,睡眠习惯受个体影响较大,一般可从三个方面来判断自己的睡眠是否健康,

分别是睡眠时机、睡眠时长和醒后的感受。具体说,睡眠时机最好在晚间10点左右,睡眠时长为7至8小时,醒后没有精神不佳、困倦、疲乏、记忆力减退、情绪不佳等情况。

流言 麻酔药七氟烷可以“一捂就晕” 真相 影视作品里一捂就能让人昏迷的迷药,七氟烷就是其中之一,这是真的吗?七氟烷虽是临床上应用最广的麻酔药之一,但其使用也并非“一捂”那么简单。在临床应用中,医生通常会采用“潮气量法”或“肺活量法”进行吸入诱导,正常成年人在诱导麻酔阶段,佩戴呼吸罩吸入七氟烷的浓度为5-8%,2分钟左右即会进入外科麻酔所需的无意识状态。从理化性质和药理学角度分析,目前所有的吸入麻酔药物均不可能达到几秒钟内使人意识消失。其实,相比于人们害怕的“一闻就倒”,反倒是口服摄入麻酔药物的危险更应引起公众的警觉,在多数使用麻酔药的犯罪案件中,不法分子都是将迷药掺入酒水、食品中,让受害人“中招”。

流言 熬夜可以通过“补觉”补回来 真相 平时缺觉又经常熬夜,真的可

