



健康关注

立秋好时节 运动助健康

□ 王千惠



新华社发

“养生式”的力量训练。下面推荐几个动作。

靠墙静蹲 靠墙静蹲可以有效锻炼下肢力量，强化股四头肌、臀部及核心肌群，对膝关节康复也有好处。具体方法是：背靠墙面，双脚分开，与肩同宽，脚尖略微向外；缓慢弯曲膝关节，身体沿墙面向下；不要蹲得过深，膝盖垂线不能超过脚尖，以免膝关节压力过大；保持该姿势2—3分钟，随着熟练程度的增加和肌肉力量的增强，可逐渐延长至4—5分钟。在进行靠墙静蹲时，人们可以在

两膝之间夹一个皮球或泡沫轴，这样做可以锻炼股四头肌内侧，对于稳定和保护关节，尤其是治疗“髌骨软化”有好处。

坐姿直抬腿 坐姿直抬腿可以有效锻炼下肢及核心稳定性，动作简单且对关节压力小，适合受伤或术后患者。具体方法是：坐在椅子上，腰背挺直，双脚平放于地面；将一条腿伸直，抬至与地面平行，保持2—3秒；缓慢将腿放下，恢复至初始动作；换另一条腿重复上述过程。每组10—15次，每天3组。

大家不妨将有氧运动和力量训练结合起来，可以先做有氧运动，如游泳或骑自行车30分钟左右，再进行力量训练。

问：很多人说“跑步伤膝盖”，这是真的吗？

答：“跑步伤膝盖”是一个常见的认识误区。适当跑步不会对膝盖造成过大影响。人们应根据自身情况选择合适的运动量。如果跑步后，当晚上感觉膝关节疼痛严重，甚至出现肿胀，第二天早上疼痛和肿胀没有明显缓解，就说明运动强度过大。建议适当休息，等到疼痛症状基本缓解或完全消失后，再开启新一轮的运动。在增加运动量时，一定要循序渐进，一般采取“10%原则”，即本周增加的运动量不要超过上一周运动量的10%。

另外，跑步姿势不正确也会对膝关节造成损伤。在跑步时，头部应保持稳定，不要摇头晃脑；摆臂幅度不要过大；腹肌收紧。保持这样的姿势跑步，通常不会引起髋关节、膝关节、脚踝等部位的损伤。

问：哪些运动姿势容易损伤膝关节？

答：按照损伤性质与病程，膝关节损伤可分为急性损伤和慢性损伤（劳损性损伤）。急性损伤由瞬间猛力或突发动作引起，例如，在起跳、落地的时候如果膝关节内扣，就可能发生急性损伤，提高膝关节肌肉力量和平衡能力可预防该类损伤。

劳损性损伤往往由长期反复的

微小损伤、不良姿势累积等引起。例如，爬山、反复上下台阶等动作会损伤髌骨和股骨之间的关节，引发一系列症状，使人出现膝关节疼痛。因此，膝关节疼痛患者应暂时避免爬山、上下台阶、打羽毛球，以及踢足球、打篮球等剧烈运动。

问：发生急性运动损伤后，哪些事要避免？

答：以关节损伤为例，早期损伤时，大家要牢记三个“不”——不热敷、不按摩、不使用红花油等刺激性药物。在急性运动损伤早期（48—72小时内），应采取冷敷，热敷会加重出血和肿胀，加剧疼痛；红花油等刺激性药物含活血成分，会加速局部血液循环，导致症状加重；按摩则会加重软组织破坏。此时，人们应注意休息，切记不能带伤坚持运动。

问：运动时如何正确饮水？

答：虽已立秋，但天气仍然炎热，人们在运动时容易出汗，正确补水至关重要。大量出汗不仅会造成脱水，还可能引起电解质流失。很多人在跑步时腿抽筋就与电解质流失有关。以1小时补水400—600毫升为宜，每半小时可补水200毫升左右。大量出汗时可适量饮用运动饮料。

补水应注意少量多次、小口慢饮。运动时大量饮水不仅会增加胃肠道负担，还会快速增加血容量，加重心脏负担，可能引起心慌、头晕、胸闷等不适，老年人、心血管疾病患者应格外注意。

我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，足以说明豆类营养价值之高。初秋季节，常喝豆浆，有助于滋阴润燥。豆浆富含人体必需的植物蛋白和磷脂，还含有维生素B1、维生素B2、烟酸、铁、钙等营养元素，常被营养学家推荐为防治高脂血症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

其实，除了传统的黄豆浆外，豆浆还可做出很多花样，红枣、枸杞、绿豆、百合等都可以成为豆浆的配料。下面介绍几款适合秋季饮用的豆浆。

五豆豆浆 做法：将黄豆、黑豆、青豆、豌豆、花生按3:1:1:1:1的比例配好，浸泡6—12小时后洗净，加适量清水一起打浆，煮开即可饮用。此豆浆具有平补肝肾、防老抗癌、降脂降糖、增强免疫力等作用，非常适合中老年人饮用。

红枣枸杞豆浆 做法：将50克黄豆洗净浸泡6—10小时，取15克红枣、10克枸杞洗净，一并加入豆浆机，再加入适量清水打成浆即可。此款豆浆有益气、养血、补肾的功效，适合气血不足者饮用。

百合花生豆浆 做法：将80克黄豆和50克花生洗净浸泡6—10小时，30克百合洗净，一起放入豆浆机中，加入适量清水打成浆即可，还可加入少许蜂蜜调味。此款豆浆润肺生津、润燥养肤、养心安神，适用于体虚瘦弱、大病初愈之人。

橄榄桂圆豆浆 做法：将80克黄豆洗净浸泡后，再把10克橄榄肉、10克桂圆肉、5克枸杞洗净，一起放入豆浆机中，加入适量清水打成浆即可，也可加入适量冰糖调味。此款豆浆具有养血滋阴的功效，可用以美容美颜、皮肤保健。

核桃芝麻豆浆 做法：将80克黄豆洗净浸泡6—10小时，再把30克核桃、30克黑芝麻洗净，一并放入豆浆机中，加入适量清水打成浆即可。此款豆浆具有滋补肝肾、乌发健脑的功效。

南瓜豆浆 做法：取黄豆50克、南瓜150克。黄豆洗净，泡发一夜；南瓜洗净，切小丁备用；豆浆机中加清水，放入全部食材，启动五谷豆浆模式；将做好的豆浆用过滤网过滤后饮用即可。剩下的豆渣可以用来蒸馒头或烙饼。此款豆浆色黄入脾，有健脾益胃之功效。

健康提示：豆浆并非人人皆宜。从医学角度看，豆浆性偏寒而清利，故平素胃寒，饮后有闷胀、反胃、暖气、吞酸者，或脾虚易腹泻、腹胀者，或夜尿次数多等，均不宜饮用豆浆，否则可能加重病情。另外，豆浆不能与药同饮，有些药物（如红霉素等抗生素类药物）会破坏豆浆中的营养成分。

医生提醒

引起腿抽筋的原因

□ 郭树章

引起小腿抽筋的原因主要有寒冷刺激、肌肉代谢产物堆积、肌肉疲劳、局部肌肉短暂供血不足和缺钙等。

寒冷刺激 在寒冷的刺激下肌肉强烈收缩引起痉挛，多见于冬季运动、冷水游泳或夜间没盖好被子等情况。

肌肉疲劳 剧烈运动时，腿部肌肉频繁收缩，局部代谢产物（乳酸）增多，肌肉的收缩与放松难以协调，疲劳到一定程度即可引起小腿肌肉痉挛。

缺钙 钙离子在肌肉收缩过程中起着重要作用。当血液中钙离子浓度太低时，肌肉就容易兴奋而痉挛。青少年生长发育迅速，很容易缺钙，因此常发生腿部抽筋。老年女性雌激素下降，骨质疏松都会使血钙水平过低，肌肉应激性增减，常发生痉挛。

下肢动脉硬化、闭塞 患有高血压、高脂血症、糖尿病等疾病的人，当出现下肢酸痛、腿抽筋、行走不便等症状时，应该想到是否有动脉硬化、狭窄或闭塞。

睡眠姿势不好 如长时间仰卧，使被子压在面部，或长时间俯卧，使面部抵在床铺上，迫使小腿某些肌肉长时间处于绝对放松状态，就会引起肌肉“被动挛缩”。

腰椎间盘突出症 有研究表明，在腰椎间盘突出症的患者中，小腿抽筋的发生率可高达70%，是由于脊神经后根受压和脊神经后根内血流量下降而导致。

营养不良 尤其是维生素B1缺乏时，更容易发生肌肉痉挛。



快乐运动 冯乐凯

健康误区

防晒口罩“越戴脸越黑”？

□ 陈 曦

是不够的，还需在面料染色或加工过程中添加特殊染料。这些染料能够吸收紫外线，就像给纤维“穿”上能够屏蔽紫外线的“外衣”。

根据国家相关标准，UPF大于40且长波紫外线(UVA)透过率小于5%的产品才能称为“防紫外线产品”。

高温不会提高黑色素细胞活性

“戴防晒口罩的确能够使局部皮肤温度升高。”天津市第一中心医院皮肤科主任医师奚丹说，防晒口罩为了增强防晒效果，通常织物密度较高，透光性相比普通口罩差，而且贴合面部会减少空气流通，导致口鼻周围、脸颊等局部区域的热量不易散发。

不过，这种局部皮肤温度升高，相较于太阳辐射造成的升温，几乎可以忽略不计。

对于“防晒口罩会使面部局部温度升至42摄氏度，导致黑色素细胞被激活”这一说法，奚丹表示，目前尚无证据表明42摄氏度会直接提高黑色素细胞

的活性。“黑色素细胞活性主要受紫外线、人体激素水平、炎症反应等因素影响。高温可能导致皮肤屏障功能暂时减弱或引发轻微炎症，从而间接影响肤色，但并不会直接刺激黑色素细胞。”

为什么部分网友称戴防晒口罩后肤色加深？奚丹分析：“部分防晒口罩UPF不达标或织物密度低，导致紫外线仍能够穿透口罩，使皮肤被晒黑。”

有些人长期不更换防晒口罩或不及时清洁，面料上积累了汗液、皮脂和化妆品残留物。这些物质刺激皮肤后引发炎症，有可能使佩戴者出现炎症后色素沉着。

“此外，个体差异也是需要考虑的因素。”奚丹说，部分人可能本身就对紫外线敏感，或激素水平出现变化，这些都可能导致肤色加深。

“防晒口罩的防晒效果会随着使用时间的延长以及洗涤次数的增加而减弱。因此，防晒口罩使用一段时间后就要及时更换，以确保防护效果。”夏兆鹏说。

甲亢与甲减有什么区别

□ 夏文芳 彭锦弦

甲状腺是人体最大的内分泌腺，对人体的生长发育、新陈代谢至关重要。甲状腺激素出现异常，身体的代谢活动就会乱作一团。这时有人会认为患了甲亢，其实还有可能是患了甲减。两者一字之差，病症截然不同。

症状

甲亢，全称甲状腺功能亢进，是指甲状腺产生的甲状腺激素过多，导致代谢亢进以及多系统兴奋性增高。甲亢会加快代谢速度，主要症状包括激动、烦躁、失眠、心悸、乏力、怕热多汗、消瘦、食欲亢进或腹泻等，还可伴有眼球突出、甲状腺肿大等体征。

甲减，即甲状腺功能减退症，是低甲状腺激素血症或甲状腺激素抵抗引起的全身性低代谢综合征。甲减表现出来的症状往往与甲亢相反，包括畏寒、乏力、嗜睡、记忆力减退、少汗、体重增加、便秘、手脚肿胀感、关节疼痛等。

病因

甲亢的发生多数与自身免疫失调有关。此外，甲状腺上的某些结节或肿瘤也可能自主分泌甲状腺激素，从而引起甲亢。

2. 甲减

自身免疫性损伤 这是原发性甲减最常见的原因，最典型的是桥本甲状腺炎，免疫系统误将甲状腺组织当作“敌人”攻击，逐渐破坏

启事

凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请与本版编辑电话联系，以便付酬。