



立秋好时节 运动助健康

□ 王千惠



新华社发

立秋节气,虽然暑热之气还未完全消散,但早晚已有一丝凉意,很多人都开始了自己的运动计划。如何科学运动?发生运动损伤该怎样处理?首都医科大学附属北京朝阳医院运动医学与康复科主任、主任医师周敬滨给出了专业解答。

问:人们在运动时容易忽视哪些环节,这可能引起什么问题?

答:运动前的热身、牵拉,以及运动后的牵拉放松容易被忽视。运动前热身可以充分动员我们的心血管系统,使血液循环到达肌肉层,同时,让心肺做好准备,保障运动需要。

需要注意的是,运动前后牵拉重点不同。运动前牵拉的主要目的是提高肌肉的延展性,防止拉伤。比如,常见的跟腱损伤、腓绳肌(大腿后侧肌群)损伤,往往与牵拉不充分有关。运动后牵拉则是为了促进肌肉恢复,减少乳酸堆积,降低疲劳感和酸痛感。

问:力量训练对我们的身体有什么好处?

答:力量训练有几大好处:第一,对于减肥人群来说,适当进行力量训练,可以减少肌肉流失,起到增肌的作用。第二,更年期女性随着体内激素水平变化,骨质流失加剧,力量训练可以增强肌肉和骨骼的力量。第三,力量训练能够保护关节,以膝关节疼痛为例,在医生指导下科学锻炼膝关节周围的肌肉,能够减轻膝关节的负荷,进而缓解疼痛。

老年人、女性朋友都可以采取

“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。

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、润燥泽肤、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,可用于美容养颜、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:饮豆浆并非人人皆宜。从中医角度看,豆浆性偏寒而清利,故平素胃寒,饮后有闷胀、反胃、嗝气、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。(稿件来源:中国中医药报)

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,肌肉应激性增加,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,使被子压在脚面,或长时间俯卧,使脚面抵在床铺上,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。

甲亢与甲减有什么区别

□ 夏文芳 彭锦弦

激素的合成功能。

甲状腺腺体破坏 如甲状腺切除手术等导致甲状腺腺体被破坏,若破坏或切除的腺体过多,激素的产量就跟不上需求了。

药物影响 部分人因长期服用抗甲状腺药物导致过量,抑制了激素合成。

治疗

既然问题的症结在于激素,甲亢、甲减的治疗原则便清晰明了——激素多了就减少分泌,激素少了就去补充。

甲亢的治疗方式 包括服用抗甲状腺药物、碘131治疗和手术治疗。药物无效或复发者可选择放射碘治疗,破坏部分甲状腺组织,减少激素分泌。对于甲状腺显著肿大、怀疑癌变者,需手术切除部分腺体,但手术会导致甲状旁腺功能减退和喉返神经损伤的风险。值得警惕的是,对于甲亢的治疗不要“过了头”,否则可能会引发甲减。因此,甲亢患者治疗期间,必须定期复查甲状腺功能,医生会根据激素指标的变化调整方案,避免从甲亢转归为甲减。

甲减的治疗方式 目前最常用的是左甲状腺素治疗,同时也要注意检测激素指标,根据检查结果调整剂量。多数甲减患者需终身服药,但只要剂量合适,完全可以像健康人一样生活。

日常调理

甲亢患者:控碘、补营养 碘是合成甲状腺激素的原料,因此需严格低碘饮食,避免海带、紫菜、海鱼等高碘食物。同时,因代谢亢进营养消耗大,需增加高蛋白(鸡蛋、牛奶)、高维生素(新鲜蔬果)摄入,避免咖啡、辣椒等刺激性食物(可能会加重心悸、失眠)。日常要注意休息,避免劳累和情绪激动。

甲减患者:根据病情灵活调整 若为缺碘导致,则需补碘;若为自身免疫性(如桥本甲状腺炎),要避免高碘饮食,否则会有加重腺体损伤的可能。还可适当增加含铁、维生素B12的食物(如瘦肉、菠菜),预防贫血。此外,甲减患者也需适当摄入高蛋白、富含维生素的食物以补充营养。日常生活中要注意保暖,适度运动促进代谢,避免久坐加重水肿。

病因

1. 甲亢

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腺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



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,透气性相比普通口罩差,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

天气炎热,防晒口罩成了不少人的出行“标配”。然而,近期“防晒口罩越戴脸越黑”的话题引发了热议,称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、皮肤被“热黑”。事实果真如此吗?

两种方式“阻拦”紫外线

“质量合格的防晒口罩通过两种方式‘阻拦’紫外线:一方面,通过提高面料的织造密度或增加厚度,减少紫外线从面料缝隙中穿过的机会;另一方面,部分纤维可以吸收或反射紫外线。”天津工业大学纺织科学与工程学院副教授夏兆鹏说。

高质量的防晒口罩面料通常经过特殊编织,或具有较高的织物密度。纱线排列越密,能通过织物到达皮肤的紫外线就越少。部分面料具有吸收或反射紫外线的的能力,比如涤纶或表面具有反射紫外线微结构的纤维等。

不过,要想使口罩达到很高的紫外线防护系数(UPF),单靠纤维本身

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。