

“报复性锻炼” 或会得不偿失

近期,走出家门锻炼的人逐渐多了起来。或许是在家憋得太久,有些人开始“报复性锻炼”(突然进行高强度运动),有人拉伤肌肉,有人因为跑步引发心梗。毕竟在家宅了两个多月,再次恢复室外运动时必须循序渐进,“报复性”运动或许会让你得不偿失。



过量运动反会降低免疫力

恢复室外运动后,有些人想立即回到以前的运动状态,可突然过度运动很可能造成骨骼肌机能下降、物质代谢改变、肌肉细胞内钙离子水平紊乱等。由于钙离子浓度增高,肌肉会出现持续酸痛的症状。有些人认为,运动能提高免疫力,可他们不知道的是,过量运动反而会导致免疫力下降、肾脏受损、神经系统受干扰等。

如何判断运动是否过量?最简单的判断方法是,看日常体力活动是否会令你觉得异常疲劳。对一个运动者来说,爬楼梯不应成为问题。如果当你上楼梯后觉得腿部灼烧、气喘吁吁、心怦怦直跳,那么你应该考虑减少运动量。

体重增加建议换运动项目

因为长时间宅在家,一些人出现了体重增加的情况。如果体重增加过多,那么以前的运动项目则可能不再适合你。比如平板支撑会对腰椎产生过多压力,如果实在想坚持,建议不要用脚尖撑起身体,改用膝盖撑地以减轻腰椎负担。跳绳对脚踝、膝盖等关节的冲击过大,体重变胖的人可能会因为高频度的跳跃而受伤。

人变胖后,也不宜再坚持跑步。有研究表明,体重较大的人跑步每次落地时膝关节所受压力是平时走路时的 7~10 倍。这时,可先改成快步走、骑车、坐姿运动(如普拉提、坐姿哑铃练习)等,等体重恢复正常后再重新练习跑步。

重拾锻炼应循序渐进

对老年人而言,长期不运动会造成骨量丢失。这段时间如果运动很少,重新拾起时一定要量力而行、循序渐进。比如刚开始恢复跑步,可参照“跑慢不跑快,跑短不跑长”两个要求。跑慢不跑快,意思是针对跑步配速,宜慢不宜快;跑短不跑长,说的是重新开始跑步,持续时间不宜长。

对于有慢性基础性疾病的老年人,不主张在疫情还没完全结束的情况下过多开展户外运动,可尽量在室内开展一些太极拳、原地踏步走等低强度运动。每天活动时间 30 分钟左右,一周 5 次。在运动过程中,要注意保持平衡,谨防出现跌倒、扭伤的情况。运动结束后心情舒畅、身体感觉到很舒服的状态为宜。若出现心慌、出冷汗等不适的情况,须立即停止

据《快乐老人报》

预防猝死留心这 5 个信号

中国驻以色列大使杜伟不幸于 5 月 17 日在特拉维夫去世,初步判断因健康原因意外去世,具体还需核实。有报道称,当地警方初步调查,现场无暴力痕迹,死因相信是心脏病。另有现场医务人员称,杜伟可能是在睡梦中因自然原因去世。近几年,猝死事件频发,无论是在睡梦中还是在正常工作生活中,突然的死亡总让人恐慌。究竟哪些情况预示着猝死正在走近?结合临床经验,归纳了有关猝死的生活诱因及身体信号。

避免 5 个生活诱因

1.频繁熬夜

高强度的工作生活会明显破坏身体的自然休息周期,不利于各器官系统的新陈代谢,特别容易导致某些器官出问题。就好比骑马,再好的千里马也要适当休息,不然只能累死——猝死。当前年轻人熬夜非常普遍,甚至形成夜生活文化,从健康角度来说,绝不值得提倡。

2.吸烟饮酒

所有人在经历烟草和酒精刺激的同时,都感到心跳加速,其实是体内自主神经系统的作用。而大量吸烟或超量饮酒后,自主神经功能一旦严重受损,心脏性猝死也就不远了。很多悲剧就是在醉酒后发生的。

3.剧烈运动

所有高强度的竞技运动,都有可能发生心脏性猝死。屡屡见诸报端的是马拉松比赛选手猝死。美国新闻界统计了 2018 年 9~11 月共 3 个月的猝死运动员,结果达 16 例,以男性为主,70%为足球运动员,近 90%为心脏性猝死。正常的体育活动有益健康,但运动强度过大不安全,尤其对合并心脏病基础的貌似“健康”的人群,更危险。

4.气温骤变

气温骤降常诱发心脏性猝死,而炎热酷暑时,由于大量出汗,使体内血容量减少,同样会诱发猝死。

5.情绪波动

因非法经营美容院被送至看守所的一名女子。仅过了一晚上,她就出现难以忍受的胸闷,检查发现心肌明显损伤。所以,一夜的焦虑或恐惧,可造成心脏明显损伤,如若合并其他因素,很可能发生猝死。

留心 5 个身体信号

1.胸闷、胸痛

冠心病逐渐成为 35 岁以上的人心脏性猝死的重要原因。如果出现持续不缓解的胸闷胸痛,要警惕心绞痛,有可能合并急性心梗,切不可大意。

2.心慌、心悸

明显的心跳加快,多数大于 100

次/分,这种情况多是窦性心动过速,是心脏的一种应激反应,有时过度劳累后会发生,提示身体要休息。也有合并心律失常疾病的心慌,往往心跳很快,一般大于 150 次/分,这种情况可以突发突止。

3.晕厥、跌倒

突发的心脏停跳,或心跳过快,有可能引起迅速的脑供血不足,导致人失去平衡,从而跌倒。这种真性晕厥,需去神经内科、心内科进一步排查原因。

4.气短、下肢浮肿

明显的活动受限,比如原先快走爬楼无明显不适,后逐渐出现活动后气短、呼吸困难症状,甚至伴随下肢浮肿,这很可能是心衰加重的表现。平素无症状的心肌病患者,出现上述问题一定要就医。

5.非典型症状

不良的生活方式+明确的冠心病高危因素(高血压、高血糖、高血脂等)或有冠心病病史,这些人必须警惕一切不适症状。如果自己属于高危人群,当出现难以辨别的非典型性心绞痛症状,如持续牙痛、腹痛、后背痛、上肢痛时,一定要特别当心。如有难以诉说的乏力、出汗,甚至浑身不适感,极度疲劳,也要小心。

据《快乐老人报》

天热了咋还怕冷

虽已开始转热,但有部分老人却仍感觉很冷,有的甚至还穿着秋裤。怕冷是正常衰老的表现,这与老年人基础代谢率低有关。但老年人需警惕,低血压、甲状腺分泌不足、缺铁症都会产生怕冷的感觉。疾病状态下的“怕冷”,一般都伴有原发病的症状,如低血压老人常觉头晕、乏力;甲减老人多有神情淡漠、浮肿等;缺铁老人易脸色苍白、心慌气短等。这些患者首先应遵医嘱控制原发病。

据《大连晚报》

四类蔬菜需焯水

为了健康,以下 4 类蔬菜吃前要焯水。①菠菜、马齿苋、苋菜、鲜笋、苦瓜、茭白等草酸含量高,需过沸水 5~10 秒。②香椿、西芹易产生亚硝酸盐,需过沸水 5~10 秒。③豆角、芸豆、扁豆、鲜黄花菜等自带毒素的蔬菜,建议清水泡 5 分钟后,再过沸水 5 分钟。④菜花、西兰花等焯水后可杀死虫卵和污物,减少农药残留。据《老人报》

儿童不宜吃晕车药

儿童晕车主要是因为前庭器官兴奋性增高,引起烦躁、恶心、呕吐等晕车症状。多数晕车药对儿童神经系统发育有一定影响,所以最好不要给孩子吃药,而是通过控制饮食、保持通风、分散注意力等方式预防晕车。必要时可以用藿香正气水外涂或敷于肚脐来预防孩子晕。

据《金陵时报》

宜春新建医院专家排班表				
星期一		主任医师	姜忠武	头颈肿瘤
星期二	上午	主任医师	姜忠武	头颈肿瘤
	下午	副主任医师	郭凯平	妇科、腹部肿瘤
星期三		副主任医师	郭凯平	妇科、腹部肿瘤
星期四		副主任医师	郭凯平	妇科、腹部肿瘤
星期五		主任医师	黄俊辉	乳腺、胸部肿瘤
星期六		主任医师	姜忠武	头颈肿瘤

首席骨科专家门诊时间表		
星期一	欧阳海洪	院长/中医骨伤专家
星期二	傅云根	主任医师/教授
星期三	刘子龙	主任医师/教授
星期四	欧阳海洪	院长/中医骨伤专家
星期五	傅云根/刘子龙	主任医师/教授
星期六	李志跃/周嘉辉	湘雅医院教授/博士
星期日	李志跃/周嘉辉	湘雅医院教授/博士
宜春欧阳骨科医院地址: 文体路 193 号体育广场旁		
咨询电话: 13576519006		0795-3188188