

科学运动,你做对了吗?



(资料图)

“摆起臂、腿抬高,腰间赘肉咔咔掉”“跟着刘畊宏老师来打卡,一起瘦瘦瘦”……这段时间,刘畊宏的健身直播火了。直播中,他与妻子一身运动短装,跳起“毽子舞”。魔性的声音,配上周杰伦的BGM,目前在某视频平台上已吸引了超过4700万粉丝,网络上也涌现众多“刘畊宏女孩”和“刘畊宏男孩”,加入到居家健身的行列中来。

近年来,随着全民健身的深入实施,人们的参与程度不断提高,“多锻炼、少生病”越来越成为一种社会共识。

规律的锻炼对人体健康有哪些益处?科学运动有哪些重要原则?如何才能规避运动风险?人民日报记者采访了北京体育大学教授、运动与体质健康教育部重点实验室主任张一民,请他来答疑解惑。

深夜锻炼是走极端

科学运动是良医。“科学的运动不仅可以有效提升心肺功能,促进人体新陈代谢,增强肌肉韧带力量,还能使身心愉悦,增强抗压能力,促进身心健康。”张一民说,“体医融合”是落实健康中国行动的重要途径,对改善和促进群众健康起到积极的作用。

一天中运动有最佳时间吗?“其实,什么时间运动对健身效果影响不大,从影响健身效果的因素来看,关键在于运动负荷要与个人体质健康状态相匹配。”张一民介绍,人们锻炼的时间段主要受作息时间安排较大,“以我为例,白天我忙于教学和备课等工作,没时间锻炼,那么下班后的6点到8点就成为我锻炼的最好时机。”

吃什么更营养,怎么吃更健康?中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于近日面世。新版指南突出了规律进餐的重要性,“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议。

随着经济社会发展和生活水平提高,我国国民膳食结构变化显著,肉蛋奶消费大增。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说:“1982年至今的监测显示,我国国民从最初的蛋白质、微量元素等普遍缺乏,到现在儿童生长迟缓率明显下降,人均预期寿命持续提高。”

但同时,生活节奏加快使得三餐不规律、点外卖或外食情况增多等饮食行为越来越普遍,不尽合理的膳食结构“吃出”健康负担:成人超重肥胖率超50%,高血压患病率达27.5%、糖尿病患病率达11.9%……各类慢性病发病上升态势明显。

对此,指南在上一版6条核心推荐的基础上,新增“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”2条膳食准则。指南提出,规律进餐是实现合理膳食的前提,应合理安排一日三餐、定时定量、饮食有度。两餐间隔时间以4—6小时为宜,早

餐用餐时间为15—20分钟,午、晚餐用餐时间为20—30分钟。早餐提供的能量应占全天总能量的25%—30%,午餐占30%—40%,晚餐占30%—35%。推荐成年人每日饮水7—8杯,多喝白水和茶水。

如今,国人对饮食健康的关注与日俱增。中国科协联合某搜索引擎的相关研究显示,食品安全和营养健康占到民众查询内容的一半以上。中国营养学会理事长杨月欣说,面对愈加丰富的食品选择,尤其是加工食品的比例日渐增大,如何更好地认识、挑选和烹饪食物,显得越发重要。

指南建议,了解食物营养密度,一般来说,五颜六色的新鲜水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度高的食物,少选如糖果、油炸面筋等“空白能量”的食物;利用当季、当地食物资源,新鲜的食材可以最大限度保留营养。

选购商品还要学会看标签:通过配料表和营养成分表选购食品,还可关注“高钙”“低脂”“增加膳食纤维”等标注。烹饪食物则应多用蒸煮炒、少用煎炸等方式,多利用葱姜蒜等天然香料和微波炉、电磁炉等油烟释放少的烹饪工具,以减少油脂的使用和高温引起的致癌物的产生。 □温竞华

近年来,一线城市部分健身房为了迎合上班族“特殊的作息时”,推出了24小时健身房。乐刻去年7月发布的健身统计数据显示,在北京地区,晚上10点至次日早8点的健身人群占比达12.8%。在全国,这一时段健身的会员占比接近10%。

在本该睡觉的深夜进行大汗淋漓的运动,这样的锻炼对于健康而言是加分还是减分?“我认为减分,深夜锻炼有点走极端,这样可能会把生物节律打乱。”张一民提醒,对于上班族来说,在下班后晚饭前挤出30分钟到1小时进行锻炼较为合适。如果偶尔有特殊情况加班比较晚,例如晚上10点下班,又特别想锻炼,建议轻微活动30分钟,出汗即可,“要知道,休息也是消除疲劳的重要方式,而锻炼是系统的、长期的,某天有事没锻炼,后续继续锻炼就可以了,没必要也不鼓励深夜进行锻炼。”

运动之后别忘拉伸

“一般来说,动起来肯定比不动要好。”在张一民看来,科学运动需要遵循安全、全面准确、循序渐进、持之以恒等基本原则,在运动方式、运动强度、运动频率、运动时长等方面要因因人因时因地制宜。

安全性原则。“运动前做准备活动、运动后进行拉伸练习非常关键,但后者常被很多人忽视。”张一民指出,运动时人体肌肉不断收缩发力,弹性下降,如果运动后长期不做拉伸,可能带来这些问题:局部炎症因子、代谢废物等排不出去,导致疲劳加重,恢复速度变慢;身体带着疲劳进行下一次训练,会增加伤病风险,诱发“跑步膝”等运动损伤。

“如果小腿后群肌肉摸上去硬邦邦的,膝关节已有劳累感或隐隐不舒服,都可能是运动后不做拉伸引起劳损导致的。”张一民介绍,研究证实,运动后拉伸有助于放松肌肉,提升肌肉弹性,是减少运动损伤的

“法宝”之一。拉伸练习时间至少要保证10分钟,或者约为运动持续时间的1/3。

全面性原则。不同类别的运动将带来不同的健身效果,运动方式杂一点好,最好包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练。有氧运动能让人心肺功能更好,还直接影响着全身器官的活动能力;力量练习有助于提升肌肉力量,避免因力量不足导致走、跑、跳等日常活动出现问题;柔韧性训练即拉伸练习,可以提升肌肉的伸展能力,有效防止运动损伤。

准确性原则。只要健身动作标准、运动负荷合理,运动伤害基本上是可以避免的。而摆姿势、不用力的“假”动作,不标准的“错”动作,是导致运动伤害事故的主因。如“抱头仰卧起坐”是典型的不标准动作,可能导致运动伤害,如果手部轻放于头后或耳侧、胸前,主要用腹部发力,牵拉躯干,而不是借助双手、头部用力,不仅没有危害,还能很好地锻炼核心肌肉。

循序渐进原则。运动频率要因人而异,一般来说每周应至少运动3次,最好逐渐增加到每周5次,才能确保健身效果。不管体能水平如何,运动时都要量力而行,不能忽略身体发出的信号。如果运动时出现头晕、目眩、胸痛、恶心、呼吸急促、心慌、呕吐等症状,应立即停止运动,及时就医。如果运动后有持续的、较为明显的疲劳感,就应适当减少运动时间或次数。自我感觉身体状态好时,也可适当多运动一会儿。

持之以恒原则。要取得良好的健身效果,持之以恒地参加运动必不可少。建议根据自己的体质健康、运动能力等,确立一个能实现的锻炼目标,制定切实可行的锻炼计划;生活中要劳逸结合,避免因太忙或过度疲劳而放弃锻炼计划;要从“锻炼是生活一部分”的高度来认识运动,长期坚持。 □王美华

科学认识心脏早搏

在门诊,经常有患者反映:心脏会突然猛烈地跳几下,然后就感到心慌、胸闷、头晕。有人怀疑是心梗前兆,但经过检查后发现并无大碍。这种症状实际上是一种良性的“早搏”。

早搏就是心脏在规律跳动的过程中,突然出现一次“提前”的跳动。单纯早搏一次可能无关痛痒,而当早搏连续出现时,会形成一连串的心动过速,让人产生心慌、心悸、胸闷等不适。

导致早搏的原因很多,有生理因素,也有心脏本身的问题,也可能是其他疾病引起的,需要具体情况具体分析。

早搏在健康人群中也很常见,大都是一过性的,其诱因主要包括劳累、紧张、失眠、饱食、体位改变以及抽烟、喝酒、喝浓茶等,一般称为“功能性早搏”或“良性早搏”。

在医学上,来源为心房的早搏叫“房性早搏”,来源为心室的早搏叫“室性早搏”。相对来说,房性早搏比室性早搏轻微一些。这是因为,房性早搏时心脏的收缩顺序是自上而下的正常收缩顺序,而室性早搏恰恰相反。所以,健康人群中“房性早搏”比较常见。需要特别指出的是,临床上通常将“心室”以外的结构唤作“室上性”,因此,“房性早搏”也可以叫“室上性早搏”,虽然与“室性早搏”只差了一个“上”,意思却完全变了。

对于有良性早搏的人,只要好好休

息,远离烟、酒、咖啡、茶等刺激,大多数都能慢慢恢复。

到底一天早搏多少次算不正常?从健康角度来说,哪怕一天只有一次早搏也是不正常的。只能说那些良性早搏无关大局,不会造成生命危险,但有些早搏本身就是由疾病引起或提示心脏功能存在异常,需要引起足够的重视。从临床经验来看,每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏,就是比较频繁了。假如感觉不适,调整状态后仍不能缓解症状,就有必要去医院做一下24小时动态心电图或心脏彩超等。

随着年龄的增大,出现早搏的概率也在增加。以房性早搏为例,老年人全天若少于100次,那么也可以视为正常。如果早搏的次数明显上升或不适症状不断加强,则提示要尽快去医院就诊。大多数早搏是没有危害的,至少是不致命的。只要能够及时调整,基本会复原。即使是频发的室性早搏,其危害也往往是建立在患者本身就存在器质性心脏病的基础之上,比如心肌病、冠心病、心衰等,或者某些特定药物过量服用。即使如此,室性早搏本身也很少会直接导致心梗。不过,频繁的早搏会加重心脏的负担,诱发更严重的心律失常,而且长此以往,患者的心脏扩大、心功能降低,当其身体不堪重负时,有可能引发心衰。 □汪芳

不明病因儿童肝炎问与答

全球已有**10**多个国家近期报告**200**多例不明病因的儿童肝炎病例

至少**4**例死亡
一些病例接受了肝移植

问 全球哪些国家发现了不明病因儿童肝炎?

答

据世界卫生组织4月23日发布的公报,英国、美国、西班牙、以色列、丹麦、爱尔兰、荷兰、意大利、挪威、法国、罗马尼亚和比利时均报告出现这种肝炎病例。欧洲疾病预防控制中心4月28日发布的报告指出,奥地利、德国和波兰也报告出现病例。塞浦路斯卫生部当天通报两例病例。截至4月28日,日本发现3例病例。印度尼西亚卫生部5月2日报告3例不明病因儿童肝炎死亡病例

问 症状是什么?

答

世卫组织4月23日发布的公报显示,患者年龄**在1个月到16岁之间,17名患者需要接受肝移植,至少1名患者死亡**。许多患者出现腹痛、腹泻、呕吐症状,大部分患者没有发热症状

问 病因是什么?

答

研究表明,上述儿童肝炎病例可能与腺病毒感染有关。但由于这些病例中许多人的症状并非腺病毒感染的典型症状,专家仍在调查其他可能原因

问 什么是腺病毒?

答

目前已知的腺病毒有数十种,其中许多关联感冒症状,如发烧、喉咙痛等。**41型腺病毒是导致小儿急性肠胃炎的常见原因,感染者通常有腹泻、呕吐、发烧及呼吸道症状**

问 与新冠有关吗?

答

世卫组织说,在**20个不明病因儿童肝炎病例中检出新冠病毒;在19个病例中同时检测到腺病毒和新冠病毒**。由于绝大部分不明病因儿童肝炎患者没有接种过新冠疫苗,所以目前世卫组织认为,他们的肝炎不是接种新冠疫苗的副作用

问 如何预防?

答

世卫组织认为,当务之急是确定病因,建议**以勤洗手和保持呼吸道卫生等措施防止腺病毒等常见病毒感染**



就诊 新华社发 徐骏 作

环境刺激对预防老年痴呆有效

一种常见误区是,很多老人的认知障碍已经很严重了,可家属仍坚持认为老人只是“老糊涂”,不是病,无须就医。

北京协和医院神经内科主任医师高晶表示,老年期认知障碍,即俗称的“痴呆”有多种分类,占主要部分的是阿尔茨海默病,还有额颞叶痴呆、血管性痴呆、路易体

痴呆、肌蛋白病等,上述几种痴呆所导致的认知功能退化都是不可逆的。但是,有一种由脑积水引起的痴呆,又称作正常颅压脑积水性老年痴呆,这种痴呆在早期诊断正确的前提下,有治疗好转的机会。

如何预防和延缓老年痴呆?高晶表示要从生活方式入手。首先健康的饮食,可以控制血压、血脂、血糖,对防治痴呆也有一定功效。其次,有研究表明运动对预防痴呆有很大帮助,例如走路、跑步等。手部运动,如弹琴、敲键盘、捡豆子等,也可以有效刺激区域脑血流量,对预防和减缓老年痴呆都有帮助。

高晶表示,两点一线、生活乏味单调的人更容易患老年痴呆,因此环境刺激对预防老年痴呆非常有效。丰富的生活内容和社交圈子都可以有效刺激大脑皮层,“活到老、学到老”也可以持续锻炼大脑,预防老年痴呆。还有研究表明,睡眠和认知功能有着不可忽视的联系,因

此高晶建议,每天应保持7个小时以上的连续有效睡眠。

大家庭和家庭关系有助预防痴呆

澳大利亚阿德莱德大学发布的一项新研究结果称,与独居生活相比,与家人一起生活或身处较大家庭中,可帮助人们延缓痴呆症的发展,且死于痴呆症的风险也明显更低。

研究人员研究了全球180多个国家和地区60岁以上人群的生活水平,以衡量国内生产总值(GDP)、城市化、年龄和家庭规模等因素对痴呆症的影响。结果发现,身处较大家庭中或与家人一起生活的人,罹患痴呆症的风险低于独居的人。较大一些的家庭规模明显有助于延缓痴呆症发展,并降低人们死于痴呆症的风险。

痴呆症是一类脑部疾病的总称,包括阿尔茨海默病、血管性痴呆等,主要表现为记忆、思考、语言和日常活动能力衰退。

参与该研究的马切伊·亨内贝格表示,与家人或亲朋一起生活,有一些非常实际的好处。比如,有规律的进餐时间、交谈、有人检查你是否服药以及家人组织定期活动等。研究指出,这种参与和交流是积极的,会刺激人体产生催产素。这种俗称“幸福荷尔蒙”的激素已被证明可以通过保护与血管性痴呆相关的心血管系统,对生理健康产生积极作用,并可能延缓痴呆症的发展。

老年痴呆并非衰老的必然