

# 运动非得大汗淋漓才到位?

## “无汗健身”了解下

很多人认为,运动一定要达到相应的强度,必须出汗甚至是大汗淋漓才能达到应有的效果。其实不然,尤其是对于有基础病、有心脏病的患者要区别对待。

一项研究表明,长期参加无汗运动的人,比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人,死亡率可降低75%。心脑血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病的发病率可减少35%左右。

**不仅增强抵抗力 “轻运动”还能降血压**

运动容易导致出汗,特别是天气比较热的情况下,大量的出汗容易导致脱水,有可能使有效血容量出现不足,出现胸闷、乏力、头晕等不适;出汗也会导致机体电解质紊乱,尤其是低钾,心脏病患者可能出现心律失常,甚至猝死。而剧烈运动亦会使血压升高,增加心脑血管的突发、加重风险。

因此,气温较高的情况下运动应更加注重养心,心血管病人量力而行,不能不动,不能过度运动,宜做一些“无汗运动”。

无汗运动即轻运动、低能耗运动,也

称为适度运动、适度锻炼或轻体育。一项研究表明,长期参加无汗运动的人,比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人,死亡率可降低75%。心脑血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病的发病率可减少35%左右。

运动医学专家认为,无汗运动使免疫系统中的天然杀伤(NK)细胞、淋巴细胞、巨噬细胞活性明显增强,从而起到抵抗病毒、细菌感染和抑制体内基因突变的作用。在有限的时间和空间内进行一些简单、容易掌握的肢体动作,运动强度较轻,基本上不会出汗。另外研究表明,无汗运动还能帮助降低血压,减少骨折和患乳腺癌、结肠癌的危险。

**这些活动对心脏更“友好”**

无汗运动方法多种多样,将运动强度降低,散步、步行、慢跑、跳舞等都可以成为无汗运动的选择。心血管病人可以做以下这些运动保护心脏、维持心脏活力。

**慢跑** 有研究指出,每周慢跑2-3次,每次20分钟左右就可完成。慢跑亦可以演化为快走,根据个人情况选择速度和距

离。对于心血管病人来说,慢跑对增强心脏活力、血管的弹性有好处。

**室内运动** 如因天气原因,不想出门可以在室内做一些简单的四肢活动。如抬腿、伸展肩臂、提脚眼等,做时应注意配合呼吸。心血管病人最好随时注意自己的身体情况,若感不适,可以将运动分段分次进行,不要强求。

**太极拳** 很多老人喜欢太极拳,太极拳既能修身又能养性,是非常好的有氧运动。心脏不好或伴有其他病症的老年人,可以通过打太极拳调节心律,加强心肺功能。

**家务活** 如果没有时间运动,就勤做家务吧。千万不要小瞧洗衣服、做饭、扫地、擦地这些家务给人带来的益处。一些发达国家也异曲同工地提出“非运动活动”,就是不必刻意追求到健身房、使用专业器械进行运动,而是把运动贯穿在生活中。比如,每天擦地板15分钟、洗车20分钟、陪孩子玩15分钟、骑自行车15分钟、上下楼15分钟等,都对身体健康有好处。

**运动虽轻松也得悠着点儿**

无汗运动虽然温和安全,但也有几个

需要特别注意的地方:

**不要运动过度** 老年人生理功能衰退,承受能力有限。判断运动是否过度,可用翌日清晨心率、血压是否正常、睡眠质量、食欲好坏,以及有无厌恶运动心理存在等加以衡量。最终选择个性化的运动方案。

**运动时避免出现不适症状** 如果运动时出现胸闷、憋气、心悸、头晕、胸痛等,应立即停止,注意监测,必要时就医。由于每个个体的基础病不同,心脏病的种类和病症不同,注意选择适合自己耐受的运动模式为宜。

**不对抗、不比赛** 经常有老年人不服老,自尊心好胜心强,但大都是心有余而力不足,对抗性运动容易激发逞强好胜心理,造成超心脏负荷运动,使机体极度疲劳,免疫力下降,易患疾病,或加重心脏病。

总之,老年人或心脏病患者,要充分了解自己的实际情况,应在没有任何负担的情况下从事无汗运动,活动过程不仅是健身的过程,也应该是怡情悦性和消除精神紧张的过程。这样,无汗运动才具有最佳的最安全的健身效果。

□陈兴华

### 痴呆症症状表现

<b>早期</b> 由于痴呆症是逐步发病,其早期常常被忽略。常见症状包括:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 健忘</li> <li>◆ 失去时间感</li> <li>◆ 在熟悉的地方迷路</li> </ul> <p>中国轻度痴呆症患者的就诊率仅为14%</p>
<b>中期</b> 随着痴呆症发展到中期,体征和症状更为清晰,对患者的限制更大,包括:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 对最近的事件和人名健忘</li> <li>◆ 在家里迷路</li> <li>◆ 沟通困难增加</li> <li>◆ 需要个人护理人员的帮助</li> <li>◆ 经历行为变化,包括精神恍惚和反复提问</li> </ul>
<b>晚期</b> 痴呆症晚期患者近乎完全依赖他人照顾,几乎完全不活动。出现严重记忆障碍,身体上的体征和症状越发明显。症状包括:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 无法感知时间和地点</li> <li>◆ 辨认亲戚朋友存在困难</li> <li>◆ 自我护理方面越来越需要协助</li> <li>◆ 走路困难</li> <li>◆ 经历更多行为变化,可能包括具有进攻性</li> </ul>

9月21日是第29个世界阿尔茨海默病日。根据国家卫健委最新消息,阿尔茨海默病是老年痴呆最主要的类型,我国60岁及以上老年人中约有1500万痴呆患者,其中1000万是阿尔茨海默病患者。相关研究表明,阿尔茨海默病已经成为潜伏在老年人群体中的危险“杀手”。

### 阿尔茨海默病是个什么病?老年痴呆的一种

“很多人把老年痴呆和阿尔茨海默病混为一谈,实际上,阿尔茨海默病只是痴呆中最常见的一种,占有病例的50%至70%。”哈尔滨医科大学第二医院神经内科六病房副主任、教授吴云说,阿尔茨海默病具有隐匿性,是一种慢性变性疾病。

人上了年纪,就会行动迟缓、思维能力下降,似乎是社会共识。但相关学者认为,痴呆并不是衰老的正常表现。大部分阿尔茨海默病患者的症状是近期记忆力下降,也有患者表现为语言障碍、视空间障碍、轻度精神行为异常等。

剑桥大学临床医学院博士后陈山泉说,患者发展到中期症状明显,如忘记最近发生的事和身边人的名字、精神恍惚、反复提问等。晚期患者几乎完全依赖他人照顾、生活无法自理,会出现严重的记忆障碍,甚至可能具有进攻性行为。

### 为什么会得阿尔茨海默病?衰老是诱因之一

受访人士介绍,尽管年龄是患痴呆的主要影响因素,但目前其发病在逐渐年轻化。

一些专家认为,导致阿尔茨海默病最主要的原因是大脑衰老。“简单来说,负责认知行为的神经细胞逐渐退化,细胞变性坏死达到50%以上,超过人体自身代偿能力,就会开始出现阿尔茨海默病痴呆的症状。”吴云说。

医学杂志《柳叶刀》报告指出,多种可控因素会对痴呆产生重要影响,如中期最重要的可控危险因素有高血压、超重、酗酒、头外伤、听力受损等,60岁以上老年期则受制于低社交、抑郁症、不运动、吸烟、糖尿病等。

相关研究表明,阿尔茨海默病的早期识别非常关键,虽然大多数患者的病程难以逆转,但早干预可以延缓病程,改善生活质量,甚至降低痴呆导致的死亡风险。

“一般家属发现患病已经是中重度,60岁以上人群一旦发生认知和精神行为异常,比如记忆力下降,或性格行为突然改变、情绪不稳定、有抑郁或焦虑倾向等,要尽快就医。”吴云说。

### 该怎么办?提前预防是关键

近年来,我国就阿尔茨海默病的社会预防宣教开展了大量工作,如加强知识宣传、组织预防干预、开展早期筛查等,取得一定进展。

专家建议,预防阿尔茨海默病,首先要保持良好的生活习惯。北京大学全球健康发展研究院兼职教授陈希说,有证据表明,各类水果、蔬菜、谷物,以及低红肉、低糖分的饮食有助于降低痴呆风险。

“做绿叶菜时要避免过度烹饪,平时注重补充叶酸。”吴云建议,老年人要坚持规律锻炼,如体操、跳舞、练太极拳、八段锦等有氧运动,注重多用脑、做家务,保持社交习惯,养成兴趣爱好。

在治疗方面,除了通过药物干预,还包括音乐疗法、美术疗法等。“对患者要有耐心,多带他们散步、晒太阳,安抚他们的情绪。”吴云说,痴呆症后期往往伴有多种症状,家人的关爱可以延缓病情发展。

“随着医学科技不断发展,很多新药在不断研发,全社会对阿尔茨海默病的了解和重视程度逐步加深,无论是患者还是亲属都要抱有希望。”吴云说。

据新华社

# 用科技造福残障人士

## 健康时评

运用人工智能,让聋哑人健康听人顺畅交流;戴上机械手臂,让缺少手臂的人“随心所欲”;坐上智能轮椅,上下楼梯来回自如……一项项助力“黑科技”不断问世,提高了残疾人群体的幸福感与获得感。

数据显示,残疾人约占全球人口15%,中国残疾人总数在8500万以上。如今,越来越多的残疾人不再甘于做“边缘人”,而是自立自强,积极融入社会、实现自我价值。辅助器具是帮助残疾人自立生活的主要方法之一,能够推动残疾人融入社会,提高残疾人对自己价值的认同感。据统计,近八成的残疾人可以通过辅助器具改善生活质量。残疾人对美好生活的向往,为中国辅具产业的发展提供了大市场。

同时也要清醒地看到,垄断了助听器、功能性轮椅、假肢、康复机器人等产品原创专利的国外企业,占据国内残疾人辅具高端市场的大部分。例如,重度脊髓损伤残疾人手动定制轮椅的售价一般在3万元左右,全是国外产品。国外企业还能不断运用新技术推出新产品、新设备。相比之下,中国部分助辅具企业技术力量有限,可利用资金不多,人力资源不足。部分国产产品存在同质化严重、品种少、档次低等问题。

帮助残疾人融入社会,首先应将目光放在改进传统辅具上。辅具需要和用户适配,然而进口辅具大多基于国外用户的体型特点,有时中国人用起来并不“趁手”。看似造型简单的轮椅、拐杖,背后涉及人体工程学、运动力学等前沿学科。相关企业应在这些最常见的设备上潜心研发,并基于中国用户体型不断调试,真正让残疾人和辅具“人具合一”。

运用新技术,对助辅产品形态进行创新,有助于中国企业实现“弯道超车”。以人工智能为例,除了帮助听障人士实现无障碍交流之外,相关企业还生产出运用该技术的辅助眼镜,这种眼镜能对纸币、红绿灯、斑马线等进行图像识别,通过转化成语音提醒用户,为视障人士带来帮助。中国企业不妨积极发挥想象力与创造力,探索将人工智能等技术与助辅产品融合的新路径,让科技更好地造福残疾人。

从长远看,让残疾人更好融入社会,应在无障碍环境建设上发力。北京冬奥会举办期间,冬奥村为打造无障碍环境提供了示范。例如,在冬奥村,运动员只需在手机APP上一点,便可实时查看离自己最近的无障碍卫生间,还能提供无障碍路线导航。运动员还可以随时查看整个冬奥村的坡道、盲道等无障碍设施信息。打造无障碍环境,不同领域的中国企业通力协作,实实在在为残障人士带来便利。

科技进步为帮助残障人士更好融入社会提供便利,也为相关企业带来新机遇。期待企业洞悉需求、潜心研发、锐意进取,生产出更多更合适的助辅用品,让科技带给残疾人更多温暖。



可遥控的智能轮椅

# 国家卫健委印发《0~6岁儿童孤独症筛查干预服务规范(试行)》

为规范0至6岁儿童孤独症筛查、诊断和干预服务,促进儿童健康,国家卫健委近日印发《0~6岁儿童孤独症筛查干预服务规范(试行)》,其中明确,服务对象为辖区内常住的0至6岁儿童。

据介绍,孤独症也称自闭症,是一类发生于儿童早期的神经发育障碍,病因不清,一般起病于3岁前,主要表现为社会交往障碍、沟通障碍和局限性、刻板性、重复性行为等心理发育障碍,严重影响患儿的社交功能和生活质量。调查显示,我国儿童孤独症患病率为7%。

“儿童孤独症缺乏有效的药物治疗,目前主要治疗途径是康复训练,最佳治疗期为6岁前,如能在3

岁前接受科学干预,可不同程度改善患儿症状和预后。”国家卫健委有关专家表示。

服务规范指出,服务目的主要是为了提高儿童孤独症科普知识知晓率,增强家长接受筛查、诊断和干预服务的主动性和积极性,规范儿童孤独症筛查、诊断、干预康复服务,提升干预效果,减少精神残疾发生,促进儿童健康。

国家卫健委有关专家表示,根据孤独症通常起病于婴幼儿期,越早干预效果越好的特点,将防治工作关口前移,着重抓住0至6岁这一关键阶段,通过抓早抓小,在早发现的基础上早期实施干预,努力改善患儿症状,提升患儿生存质量,促进

家庭幸福。

服务规范明确,服务内容包括健康教育、筛查、诊断、干预康复等4部分内容,引导家长树立儿童健康第一责任人意识,积极主动接受孤独症筛查、诊断和干预服务。

此外,服务规范要求,各级卫生健康行政部门持续提升基层医疗卫生机构能力,加强县级妇幼保健机构能力建设,合理布局诊断机构和干预康复机构,构建儿童孤独症筛查、诊断、干预一体化服务链条。要强化信息安全和隐私保护,加强区域信息平台建设,推进儿童孤独症筛查干预信息互联互通,提高服务质量,减轻基层负担,方便群众办事。

□李恒

## 研究揭示不存在“健康的肥胖”

### 医学新知

近日,笔者从重庆医科大学附属第一医院获悉,该院内分泌科李启富教授团队基于基因分析探讨了脂肪含量与死亡风险的因果关系,研究表明对于全身脂肪含量偏少的人,存在“健康的瘦”和“不健康的瘦”;但对于脂肪含量过多的人而言,不存在“健康的肥胖”。相关研究成果发表于国际

期刊《代谢》。

该研究基于英国生物库大样本队列,采用两种不同的方法评估全身脂肪含量及死亡风险的关系。研究人员首先联合全基因组关联研究、多基因风险评估及孟德尔随机化方法,分析脂肪含量与死亡风险的关系,结果显示脂肪含量和全因死亡之间具有线性因果关系,表现为脂肪含量每增加1kg/m<sup>2</sup>,死亡风险增加8%。随后研究者采用生物电阻抗测量脂肪含量,分析其与死亡风险的关系,结果显示脂肪含量与死亡风险

呈非线性,即脂肪含量过少或过多,死亡风险均增高。

研究提示,传统的脂肪含量评估方法(生物电阻抗测量)可能受到混杂因素的影响。李启富团队进一步分析发现,生活方式是重要混杂因素,其严重影响了脂肪含量与死亡风险的关系,即在生活方式较为健康的人群中,脂肪含量与全因死亡的关系呈线性,即脂肪含量越多,死亡风险越高,而生活方式不健康的人群中,脂肪含量过多或过少均会增加死亡风险。

□雍黎 龙利蓉

# 错了好多年 原来眼镜布根本不能擦眼镜

在镜片上哈一口气,然后用眼镜布或纸巾擦眼镜片……这一串动作相信戴眼镜的朋友再熟悉不过了,然而我们习以为常的这个操作真的是正确的吗?

### 用眼镜布擦眼镜容易磨损镜片

很多人都以为,买眼镜时送的那块布就是擦眼镜的布。其实不然,它的作用只是为了保护眼镜,避免眼镜与眼镜盒发生磕碰。除此之外,如今市面上大部分眼镜布材质都不够细腻,并且布上和镜片上容易存留灰尘和细小的异物,如果直接用眼镜布干擦,就相当于在用小颗粒摩擦镜片。

镜片的灰尘或油污,其实大部分是我们睫毛上的油脂、脸上的角质、空气中的细小沙砾等。尤其是沙砾,虽然它们看起来很小,但实际上对于镜片及镀膜来说是非常坚硬的。若用眼镜布在留有沙砾的眼镜上干擦,就会越擦越损,最终会让镜片“伤痕累累”。

既然眼镜布并不是用来擦镜片的,那么在日常生活中如何做好眼镜的清洁保养呢?最简单和最常见的做法就是用水清洗眼镜,正确的步骤如下:

第一步,收折镜臂,用较小的水流去冲洗眼镜各个部位的灰尘和污垢,尤其不要忘记转角处,此处更容易藏污纳垢。

第二步,将清洗液(最好是中性清洗液)均匀覆盖在眼镜的正面和反面,如使用清洁剂,请直接喷上;若是用洗涤剂,请先在手上用水稀释,搓出泡沫后再涂抹在镜片表面,随后用清水冲洗掉。

第三步,使用较柔软的纸巾吸干镜片上的水滴,最后放入眼镜盒即可。

需要注意的是,在洗涤过程中,不要用热水洗,因为镜片表面的膜层在接触到温度过高的热水时(如40至60摄氏度),有可能被烫爆,因此也不建议将眼镜放在强烈的日光下暴晒。用纸巾吸镜片上的水时,记得不要用用力地来回摩擦,否则久而久之,会出现横向或竖向的擦痕。

我们看着镜片表面虽然是透明的,但其表面其实分布着多层不同用途的镀膜,有增加透光度的,有增加抗磨性的,还有增加防污能力的。所以擦拭眼镜并非是擦拭眼镜片本体,而是擦拭镜面上附着的镀膜。如果镀膜或者镜片的质量不太好,再加上不正确的擦拭手法,镀膜就会被破坏,甚至会直接脱落。如果失去镀膜的保护,镜片

就会更容易磨坏。

### 镜片花了是否必须马上换

眼镜片磨损了该怎么办,是不是只能直接换个眼镜呢?

我们应该观察眼镜的磨损位置以及程度。如果只是镜片周边出现磨损,并不影响镜片中心,眼镜还可以继续佩戴一段时间,等到度数发生改变时,再去更换镜片;如果磨损非常明显或位于镜片的中心,这种情况则需要尽快更换镜片。

长期佩戴有划痕的眼镜更容易导致度数的增加,尤其对于青少年更是如此。光线通过这些划痕会变得杂乱无章,不仅影响清晰度,对眼睛的伤害也很大。我们戴眼镜就是为了看得更清晰和保护眼睛,如果眼镜已经损坏,继续佩戴则会适得其反。

除此之外,镜片损伤可能会导致镜片防

护功能降低,比如防紫外线的功能减弱,不能阻挡有害光线进入眼睛等。不过,有些眼镜的镜片本身是防紫外线的,那么表面的划痕就不一定会破坏此功能。

综上所述,对于眼镜族来说,更应好好地保护眼镜,平时做好眼镜的清洁护理,减少对眼镜的伤害,以延长眼镜的使用寿命。当镜片花了,应该及时检查,询问专业的医生,以决定是否需要更换镜片。对于不戴眼镜的朋友,应该学会保护好眼睛,避免过度用眼造成近视。

□揭科技日报

