

# 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分钟左右即可完成。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、伸展手臂、提脚跟等,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

早期	◆ 健忘
由于痴呆症是逐步发病,其早期常常被忽略。常见症状包括:	◆ 失去时间感
	◆ 在熟悉的地方迷路
中国轻度痴呆症患者的就诊率仅为14%	
中期	◆ 对最近的事件和人名健忘
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:	◆ 在家里迷路
	◆ 沟通困难增加
	◆ 需要个人护理人员的帮助
	◆ 经历行为变化,包括精神恍惚和反复提问
晚期	◆ 无法感知时间和地点
痴呆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:	◆ 辨认亲戚朋友存在困难
	◆ 自我护理方面越来越需要协助
	◆ 走路困难
	◆ 经历更多行为变化,可能包括具有进攻性

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%。”哈尔滨医科大学附属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……一项项助残“黑科技”不断问世,提高了残疾人生活的幸福感与获得感。

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。



可爬楼梯的智能轮椅

# 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,严重影响患儿的社会功能和生活质量。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要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

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……这一举动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,就会越擦磨损越严重,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),有可能会被烫爆,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

眼镜片磨花了该怎么办,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

