

壁球、骑行、潜水、飞行……热度日益提升的小众运动——

激活健康消费新引擎

最近一段时间,随着气温回升,一批潮流小众运动的热度也日益提升,壁球、骑行、潜水、飞行……如今,越来越注重自身健康和追求美好生活的年轻人,将小众运动逐渐引入大众视野,不断引领着健康消费潮流,并激发出新的市场活力。

壁球:既能“独乐”也可“众乐”

35岁的高女士每周都会打1到2次壁球,已经坚持了一年多。“这项运动既可以和朋友一起玩,也适合一个人锻炼身体缓解压力,非常灵活,周围不少朋友都很喜欢。”高女士说。据了解,和足球、篮球等运动相比,壁球算得上是一项小众运动。但随着越来越多的运动场馆开始提供壁球课程以及标准场地,这项运动逐渐进入大众视野。数据显示,全国每年新增打壁球的爱好者就超过了100万。

一位壁球教练介绍:“我带过很多第一次打壁球的人,开始是好奇,想体验一下,但很快都喜欢上了,成了长期的爱好。因为现在的人普遍工作都忙,不太容易找到伙伴一起玩,壁球一个人打也完全可以。所以说这项运动既适合社交,又易于独处。”

某壁球俱乐部负责人表示,壁球简单灵活的方式,让它在都市紧张的生活节奏中凸显出自己的特点,并逐渐成为大众健身的热门选择。“壁球爱好者的年龄大都在35—40岁,从短期体验转变为长期练习的人越来越多。我们的两块场地基本上每天上午11点到晚上10点、周末全天都是满场,而且周六、周日的场馆需要周二、周三就开始预定。我们正准备新建壁球场馆,以满足更多爱好者的需求。”该负责人这样说。

骑行:通勤+健身,与四季美景相伴

作为自行车大国,骑行在我国很早就拥

有着广泛的群众基础。而随着近年来绿色出行理念逐渐深入人心,“通勤加健身”的理念带火了城市骑行潮。与此同时,越来越多的城市开始推动骑行文化,修建自行车专用道,让骑行可以成为普通市民日常出行、锻炼的方式。

每天骑行上下班的王悦然告诉记者:“一年中不同的季节,不同的时间看到的景色都是不一样的,每天骑行心情都很好。”除了出行与通勤,骑行同时也发展出了较强的社交属性,并带动了相关配套产品热销,使自行车经济成为消费新亮点。某骑行社团的组织者小吴介绍,参与周末骑行活动的人越来越多,规模也越来越大,基本上每次组织一个活动都有三五十人参加。“这项活动给自己带来了更加健康的身体,还能结交到有共同兴趣爱好朋友,我愿意为这个爱好买单。”小吴说。

潜水VS飞行:年轻人对兴趣买单的同时又增加一项新技能

潜水运动是现在在很多年轻人的兴趣爱好。近几年,除了传统的浮潜和水肺潜水外,能够“留住美好”的水下摄影逐渐走俏。在海南三亚,各大景区和水族馆里潜水游客络绎不绝,不少游客都想在潜水时留下纪念。据了解,由于最近几年潜水运动的专业人士越来越多,不少爱好者跃跃欲试考取国际认证潜水行业协会的证书,很多爱好者在获得证书后成了潜水教练。

与此同时,装扮上头饰,选择一条五颜六色的鱼尾,在水中自由游动的美人鱼潜水活动同样很受欢迎,拍摄出来的水下作品也更漂亮。来自西安的小景和朋友体验了一次美人鱼潜水后彻底爱上了这项运动,并想把它作为一项技能好好学习。由

于这项运动近些年受欢迎,目前,国家有关部门已经连续两年在海南三亚举办美人鱼专业比赛。

调查显示,现在年轻人的消费更加趋于理性,他们也更愿意把自己的兴趣发展为职业,因此在为兴趣买单的同时,也会注重技能的培养。最近,和个性潜水运动一同开始流行的还有飞行执照培训。

在河北省衡水市的衡水航空飞行营地,有一条长1400米、宽30米的罗福士草地强化跑道。这里提供的航空运动培训吸引着来自全国各地的学员。正在营地学习的小邓说:“学习飞行主要是感兴趣,父母也非常支持。另外也想开阔视野,而且年轻人都会向往这种冲向蓝天的感觉。”

据了解,我国飞行执照大体分为运动驾驶员执照、私用驾驶员执照、商用驾驶员执照等5类。在衡水航空飞行营地,大多数学员学习的是运动驾驶员执照,可以驾驶两座及以下的飞机。也有很多学员不只是出于爱好,而是为了掌握一门技术。

学员小冯则表示,有些低空产业有着很好的发展趋势,所以想抓紧时间学习,学成之后从事相关的产业。当地通航产业负责人介绍,很多已经工作的年轻人利用年假,大学生则利用暑假来这里学习飞行,通常一个假期就能拿到驾照。

专家表示,现在的消费者尤其是年轻的消费群体,更加注重消费的体验感。随着年轻人对个性化、多样化的需求日益增长,传统的消费领域也在打开崭新的天地,一系列新业态、新模式、新场景和新服务,不断满足着消费者对更好产品和服务的需求,而沉浸式、体验式的新消费正是契合了年轻消费群体的特点,将会迸发出更大的活力和潜力。 □据《中国妇女报》



不能单纯以眼压高低来评判青光眼

健康 时评

青光眼是全球第二大致盲性眼病,其症状隐匿,不易被察觉。青光眼是以特征性视神经萎缩和视野缺损为共同特征的一组疾病,病理学上眼压升高是其危险因素。当眼压升高的程度超过视神经耐受,就会出现特征性视神经萎缩以及视野缺损。正常眼压的维持是依靠眼内房水产生和流出的动态平衡达到的。房水流出眼外通道的一个重要位点就是房角,正常情况下,房角处于开放状态。对于原发性青光眼,根据眼压升高时房角开放或关闭状态,临床上大体分为开角型青光眼或闭角型青光眼。

两种类型的青光眼发病机制不同,临床表现完全不同,疾病进展程度也不相同,但晚期都会造成不可逆的视神经损伤和视野缺损,严重的则会导致失明。无论是开角型还是闭角型青光眼,都有一定的遗传倾向。家族中有青光眼病史的人,患病风险明显高于一般人。原发性闭角型青光眼患者往往有特征性的解剖因素,如前房浅、房角窄、角膜小、晶状体大、眼轴短等。这些因素往往会导致患者呈现远视的状态。所以,远视眼的人群是闭角型青光眼发病的高危人群。具有这种特征性解剖因素的人在某些促发因素下,房角会发生急性关闭,房水流出受阻,在眼内大量积聚,导致眼压急剧上升,医学上称之为原发性急性闭角型青光眼。还有些患者房角会发生逐渐进行性的黏连关闭,从而导致眼压缓慢而进行性的升高,引起视神经的损害,医学上称之为原发性慢性闭角型青光眼。

原发性开角型青光眼的高危人群包括近视眼、糖尿病、视网膜静脉阻塞以及低血压患者。这类患者的房角一直开放,但眼压会进行性升高,发病过程很隐匿,早期无法察觉,但视神经会在高血压的作用下发生特征性的视盘凹陷和损伤,导致视野的缺损。原发性开角型青光眼患者中还有一类特殊人群,这些患者的视神经也会发生进行性的损害,房角也是开放状态,但整个发病过程中的眼压都在正常范围之内,医学上称之为正常眼压性青光眼。

有人认为,眼压高就是青光眼。其实,不能单纯以眼压高低来评判青光眼。青光眼患者往往伴有高血压,但并不是所有的青光眼患者都会眼压高。另外,眼压高也并不意味着发生了青光眼,很多人检测眼压高,但长期随访并没有出现视神经和视野的损害,这是高血压症。眼压的正常数值不是绝对的概念,而是一个统计学的正常范围。眼压和视神经的耐受度是一个平衡,只有自身眼压超过了视神经的耐受程度,才能导致视神经损害。如果视神经的耐受程度高,即使自身眼压超过了正常范围,也不会发生青光眼;反之如果视神经的耐受程度差,即使自身眼压在正常范围,也会发生青光眼。

青光眼对于视神经的损害是不可逆的,即使是通过手术或药物使病情得到控制,也只能保护没有受损的视神经纤维,而不能使得坏死的神经纤维恢复。如何才能早期发现青光眼?建议如下:定期做眼科检查,包括视力、眼压、眼底和房角;避免长时间在暗处低头阅读;出现单眼视力模糊或虹视,伴鼻根部酸痛或头痛,即便能自行缓解,也需要及时到医院就诊;走路时容易摔倒、磕碰,夜间或暗处活动受限,需及时到眼科就诊。 □周强

外骨骼助你身轻如燕

作意图,通过两根固定绑带就将物体的重力卸载到背部,结果手没使劲,东西已经被提起来了。

据了解,经过多轮升级迭代,“白虹”已在救援、搬运、康养等领域大显身手。

高层建筑的消防救援是世界性难题,在火灾等紧急事故发生时,消防员需要背着沉重的救援器材快速爬楼,对体力和下肢力量都提出了很高要求。

“白虹”的一技之长就有了用武之地。王春雷解释说,“白虹”能将人体感觉、运动器官与机器感知、控制执行系统有效结合,使得机械能量精准传递到人体髋部、腰部,辅助消防员快速奔跑、上下楼梯、弯腰搬运。

“轻量化”和“高速助跑”,正是“白虹”功能延展的优势与亮点,王春雷说,它在降低其他优势性能的同时,能够实现每小时10千米的高速助跑。

在保健康养方面,“白虹”也派上了

用场。

俗话说,伤筋动骨一百天。但忍过了“百日”,学步同样是一道难关。在某康复医院,两名下肢行走不便的患者穿上“白虹”后,流畅地完成了提腿、抬腿等动作,甚至连上下楼都感觉轻松省力了很多。

“没想到会这么神奇!”面对患者的惊叹,王春雷显得很淡定,“其实,‘白虹’的价值更在于辅助步态训练。”他说,训练过程中,“白虹”可通过判断患者步态并提供助力,在康养早期就给患者输入正常步行模式,“随着‘白虹’的摆动进行步态训练,可以保持步态的协调性和稳定性,让患者尽早恢复行走。”

还有更大的惊喜等着我们——未来,只要租一套外骨骼,“银发一族”也能享受登山乐趣。或许有一天,无感装备,如臂使指,也将不再是科幻。 □崔兴毅

科技 前沿

牙膏蘸水不会影响刷牙效果

网络上长期流传着这样一个说法:刷牙时牙膏蘸水会影响洁齿效果,而且蘸水后美白牙膏或脱敏牙膏的功效也会大打折扣。这样的说法靠谱吗?

在解答这个问题前,我们先来了解一下牙膏的主要成分。

资料显示,通常牙膏主要含有3种成分,摩擦剂、保湿剂和表面活性剂。摩擦剂一般为碳酸钙和磷酸氢钙,主要对牙齿起到摩擦作用,去除牙齿表面污垢,使牙齿光洁。保湿剂和表面活性剂,能够使牙膏维持一定的湿度,不至于干燥。

“牙膏蘸水并不会影响刷牙效果,反而

一些牙膏需要水的配合才能发挥更好的效果。”南昌大学附属口腔医院牙周科主任叶芳在接受媒体采访时表示。

“使用功能性牙膏时,建议先蘸水再刷牙更好。”叶芳解释,功能性牙膏如美白牙膏通常利用过氧化钙等成分漂白牙齿,而过氧化钙只有遇水才能够分解发挥出漂白效用的过氧化氢。而脱敏牙膏的功效成分主要为可溶性钾盐,其遇水才能够解离出钾离子。

除此之外,健康人群口腔中的唾液自带水分,牙膏蘸水蘸水使用都没有太大关系。但如果唾液分泌异常,或者牙膏膏体相对黏稠,可能蘸水才是更合适的选择。 □罗淑淑

不止变胖 久坐还会带来“内伤”

族们注意啦!久坐不仅会让你变胖,它给身体带来的“内伤”可多着呢。专家来告诉你,久坐的“杀伤力”到底有多大。

多数人每天静坐超9小时

工作、学习等需要,久坐已经变得越来越普遍。久坐包括在工作、学习、娱乐中的长时间坐或卧,如看书、看电视、使用计算机、驾驶等,这时人体能量消耗水平很低。

据估计,美国成年人平均每天有55%~70%的非睡眠时间处于静坐少动的状态,大部分人每天的静坐时间都超过了9个小时。你可以算一算,在每天非睡眠的时间里,自己有多长时间是坐着或躺着的,结果也许会让你大吃一惊。

久坐伤身 且伤得很全面

久坐不动不利于健康。久坐行为已经成为诱发身体机能下降的首要因素,并导致心血管疾病、糖尿病、血脂异常、肥胖、肌肉骨骼疾病及癌症等健康问题的发生风险增高,还会让死亡风险增加。

——心血管健康及心肺功能。久坐时间与心血管疾病风险之间存在关系,时间越长,风险越大。此外,持续长时间、不间断地坐着或躺着的人可能会具有更高的心血管疾病风险。

也有研究发现,久坐行为很可能是心肺功能降低的重要决定因素,甚至久坐行为对心肺功能的影响与每个人是否参加运动无关,体力活动并不能抵消其影响。

——新陈代谢及血压血脂血糖。久坐行为对新陈代谢、骨矿物质含量和血管健康有直接影响,可导致血脂代谢减缓、血栓形成、动脉硬化、胰岛素敏感性降低、骨密度降低。

长时间保持同一姿势后突然变化体位,也容易造成血压波动。久坐还会导致脂肪堆积,特别是堆积在下腹部和腰背部,导致中心性肥胖。

——肌肉骨骼及关节。久坐行为可导致骨骼质量和肌肉力量下降。不仅如此,长时间的静坐姿势,也与颈椎病、腰椎间盘突出、骨质疏松、膝关节炎等疾病的发生风险增加有关。

见缝插针 打破久坐“动”起来

相关专家介绍,限制久坐时间,积极锻炼身体对健康十分有益。人人都可以从增加身

最近,一个新的医学词汇“巧克力囊肿”伴随着电视剧《爱情而已》冲上了热搜。在剧中,女主角梁友安患了巧克力囊肿。很多观众表示,第一次听说名字如此“甜蜜”的疾病。

天津医科大学第二医院生殖医学与计划生育科主任王建梅表示:“巧克力囊肿并不‘甜蜜’,在女性群体中比较常见,近80%发生在育龄期,而且对女性生育有非常大的影响,且治疗后容易复发,严重影响女性的身心健康。”

会出现痛经、月经失调等症状

“巧克力囊肿是子宫内膜异位到卵巢形成的囊肿。”王建梅用了一个形象的比喻解释这种疾病。

子宫就像一间屋子,内膜就像屋子内的墙皮。青春期后到月经前,卵巢每个月排一个卵并分泌雌激素,屋子内的墙皮在雌激素的作用下会长厚为胚胎着床做准备。如果当月没有受孕,墙皮就会剥脱变成月经流出去,下个月墙皮会重新生长,周而复始。如果墙皮不仅仅在墙表面,还跑到墙壁内或屋子外面,就是子宫内膜异位。子宫内膜异位到卵巢后,随着每个月子宫的内膜剥脱,异位的内膜也剥脱出血,但是因为没有流出去的通道,血便存在那里,日积月累形成一个血包,称作卵巢巧克力囊肿。手术时,会发现囊肿里面的陈旧血块似液体巧克力,于是就有了这个称呼——巧克力囊肿。

子宫内膜异位症发病率高,育龄期妇女的发病率占到15%—20%,其中巧克力囊肿占70%—80%。异位的内膜除了异位到卵巢,也可以异位到多个地方,比如输卵管、腹膜、肠道等,患者会有痛经、月经失调、性交痛等症状。当然,也有患者没有什么症状,就像剧中的女主角梁友安一样,只是月经周期有点紊乱,体检时才发现问题。

“不管有没有症状,巧克力囊肿对生育的影响都非常大,25%—35%的不孕症与内膜异位症有关,异位内膜的反复出血会造成输卵管及卵巢结构改变,导致输卵管堵塞、盆腔组织粘连,同时也会分泌炎性物质造成卵子及胚胎质量下降,导致不孕症和流产。”王建梅表示。

怀孕无法彻底解决问题

在剧中,医生建议梁友安如果结婚了,尽快怀孕生小孩,长时间不来月经,暂停新的出血,囊肿就会慢慢萎缩。

生孩子就能治疗巧克力囊肿吗?对此,王建梅表示,基于这个病与女性激素密切相关,所以任何使月经减少或停止的措施,包括促性腺激素释放激素类似物GnRHa、避孕药、含孕激素的宫内节育系统、生理性孕酮、手术切除卵巢等,都对巧克力囊肿有治疗或延缓病程进展的作用。

“不过怀孕并不能改变子宫内已经异位的事实。巧克力囊肿的复发取决于女性的卵巢功能,只要卵巢功能还在,它就有可能复发。因此,生完孩子之后,巧克力囊肿还有很大的复发概率。”王建梅说。

如果患者卵巢功能良好,单侧巧克力囊肿小于4厘米,无中度痛经、输卵管堵塞,可以试着怀孕,在备孕期间要注意监测卵巢储备功能。等待自然受孕的时间不宜过长,如果卵巢功能已经明显下降,建议尽早咨询辅助生殖。怀孕早期注意监测孕酮情况,怀孕中后期无特别注意事项。

如果患者的巧克力囊肿直径超过4厘米、合并输卵管堵塞或积水,严重痛经或双侧卵巢有巧克力囊肿且直径较大,应该手术后再怀孕。

王建梅表示,手术治疗适用于囊肿直径大于4厘米或伴随不孕、疼痛等症状的患者,可通过腹腔镜微创手术清除病灶,无生育要求的也可施行卵巢切除术。如果有生育要求,年龄大于等于35岁或卵巢功能减退者,术后还要尽早进行辅助生殖。

不过需要注意的是,巧克力囊肿的复发率很高,就算是做了手术也很难彻底根治。因此,巧克力囊肿患者术后千万不能大意,还需要配合药物进行辅助治疗,以免囊肿复发。

对于巧克力囊肿的发生原因,人们并不是很清楚,所以并没有明确的预防方法。不过王建梅也给出了建议:“青春期后,女性要保持良好的生活方式,合理饮食及运动,注意月经期、产后的保健及性生活卫生,高效避孕,减少非意愿妊娠和流产。” □陈曦



现代化的生活让我们在享受现代社会的种种便利时,也在不经意间落入了它所带来的健康陷阱。从“生命在于运动”的角度研究发现,全球体力活动水平呈现下降趋势,体力活动不足已成为全球最大的公共卫生问题之一。久坐