

【 健 · 生 活 】

运动,春天的“解乏密码”

春天,气温转暖,万物生长,自然界的一切都充满了生机。此时,也是身体机能,新陈代谢最活跃的时期,无论是户外踏青感受自然,还是轻量锻炼调理身心,都能帮助我们以饱满的状态迎接崭新赛季。

◎赵洁 李一鸣

拥抱春天,身体心理都受益

为什么春天更适合运动?这里面门道可不少。

北京积水潭医院运动医学科副主任医师李旭说:“春季之所以适合运动,主要是由气温和光照等因素决定。春季气温一般在15℃到25℃之间,在这一温度区间内,血管处于较为稳定的舒张状态,血液流动顺畅,心脏负担相对较小,心脑血管疾病的发病率较低。”

与此同时,“随着日照时间增长,人体基础代谢率会提升10%-15%,人体激素水平会发生明显变化。”李旭表示,这一变化使甲状腺激素等与代谢相关的激素分泌更加平衡,减少入睡难、生物钟紊乱等问题的出现。

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主任国生说:“户外活本就能够促进新陈代谢,改善血液循环,而在春季运动,还有缓解肝郁气滞,预防肩颈僵硬、腰肌劳损的功效。”

国生说:“就个体而言,春季运动获取的健康效益虽各不相同,但都能增强身体运化能力,提升免疫力,改善疲劳、困乏、消化不良等问题。”

春天去户外运动,对我们的心理健康也大有裨益。

在春季,由于气候变化、天气干燥等原因,人们的情绪也容易变得不稳定。“天气多变易影响与情绪相关的激素,如血清素、多巴胺等的分泌,导致情绪波动。”天津医科大学心理学研究所教授刘惠军介绍,现有研究发现,每当日均温度变化超过5℃,血清素等神经递质的合成效率就会下降15%,使人更易出现心烦意乱、焦躁易怒等问题。

“而丰富的户外活动能够激活更多积极情绪,促进大脑释放‘快乐递质’,释放人们的压力。”刘惠军说,春季充足的户外光照,能提高人的血清素水平及认知功能,使情绪更平稳。



春季锻炼须知.新华社 发

怎样运动更健康

户外运动项目丰富多样,不同人群各有所好。人们如何选择最适合自己的运动方式?

在李旭看来,春季应注重有氧训练和力量训练的结合。“运动的基础是肌肉力量。只有肌肉力量合格,身体各个关节才不会承受过度的压力,以减少登山、骑行等有氧运动后的疼痛。”李旭说,门诊时曾遇到患者因肌肉力量不足,只跑步一周就出现胫骨应力骨折的病例。

“长期坚持骑行、快走可以增加肺部肌肉的收缩能力和肺通气量,增加肺活量。”李旭介绍,规律地进行有氧运动,还能增强心脏功能,促进外周血管的微循环。

在厦门工作的俞女士告诉记者,每年春天她都下定决心要认真运动,但往往“三天打鱼,两天晒网”,很难坚持。其实,俞女士的经历十分普遍。针对上班族的时间碎片化特点,国生建议,将运动融入生活场景,比如短距离时选择步行,办公间隙多拉伸、靠墙静蹲等;也可以在空余时间较多时快走、骑行或者练习健身操等。“走路不仅简单易行,而且效果显著,是性价比非常高的保健方法。”国生说。

对于骑行,李旭建议,每次骑行前要有20分钟低速度的热身,初学者应先找到适合自己的频率,普通人每分钟的

蹬踏频率在60至80次左右,之后再逐渐增强运动量。同时,骑行时应监测心率,如果在运动过程中出现头痛、心悸等症状,要注意休息,必要时及时就医。

针对力量训练,李旭建议,平时可进行自重深蹲、臀桥、哑铃推肩、俯卧撑等抗阻训练。不少研究也表明,抗阻运动不仅能刺激肌肉力量增长和身体恢复,还能缓解身体紧张,让人更容易进入睡眠状态。“一般来说,为了保证运动时有充沛体力,户外活动时可将力量训练放在有氧运动前。”李旭说,户外活动时,可按照“热身—力量训练—有氧运动—运动后拉伸”等环节依次进行,或是在做好热身的基础上交替进行力量训练与有氧运动,以达到最佳的运动效果。

要循序渐进,更要适合自己

冬天气温较低,很多人的运动习惯受到影响,随着春天的到来,很多人希望让“懒”了一个冬天的身体重新活跃起来。但是,这个过程往往也伴随着运动伤害。

采访中,专家均建议,应遵循“适度、多样、渐进、防护”原则,避免盲目锻炼导致拉伤。“春季运动切忌大汗淋漓,每周至少150分钟中等强度运动即可达到效果。”国生提醒,“春季户外活动应循序渐进,避免急于求成。”

“推荐每周进行三到五次,每次30~60分钟的中等强度运动,运动过程中心率一般在100~140次/分。”李旭说。

“许多人认为运动时间越长、强度越大,运动收益越大,这个想法是错误的。”李旭介绍,每次运动时间30~60分钟最佳,其中在45分钟左右达到峰值,如果运动时间超过90分钟,还会产生负效应。“贸然进行高强度运动,身体难以适应,会出现严重的疲劳感,还可能引发肌腱和肌肉拉伤。”

冬主闭藏,春主升发。“应当选择适合自己体质的户外活动,综合考量年龄、基础疾病和体能水平,以选择最合适的运动组合。”国生补充道。

国生特别提醒,痰湿体质的人群容易出现憋闷的症状,选择运动时应优先避潮湿封闭环境,在户外进行运动,如骑行、登山、户外跑步等,以促进代谢,排出痰湿;阳虚人群相对怕冷,面对春季乍暖还寒的天气情况,应优先注意保暖,户外运动时也应选择相对温暖的时段,可外出晒太阳、慢跑等,使体内气血通畅,增补阳气。

“长期久坐人群容易出现含胸驼背等体态问题,他们的肌肉质量和心肺功能都不足以支撑强度较大的运动项目。”李旭建议,这类人群应进行特定肌肉的拉伸和激活训练,能有效改善体态,增强核心肌群力量。

此外,春季户外运动时,还须重视自我保护,防止意外受伤。“在运动时佩戴合适的护具和装备,能够有效降低运动损伤的风险。”李旭表示。

“防滑性好的运动鞋可以加大地面摩擦力,推荐在潮湿天气跑步和登山时使用。减震性能好的鞋可以减缓外力对足部的冲击,进行跳跃类运动时应优先选择。如果经常在小河边的泥泞小径或山间小路上跑步,最好选择越野跑鞋。”李旭提醒,鞋子一定要合脚,“如果鞋子不合适,慢跑时会引发足部和踝关节不适,产生运动代偿,严重时可引发肌腱炎等足踝部损伤”。

此外,不少专家提醒,运动需要充分考虑所处地区的气候条件,做好针对性保护。国生表示:“北方春季昼夜温差大且多风,户外活动要注意保暖防风,尤其要护好脖子,脖子受凉,容易落枕、感冒;南方春季湿度较大,户外活动时需要避开较为潮湿的场地,如池塘等湿气较重的地方,应该选择干燥通风的场地进行户外活动。”

载自《光明日报》

“心动巴蜀”公益救治走进巴塘 为患者点亮“心”希望

“感谢党和政府的好政策,感谢上海医生们的帮助,不仅治好了我妻子的病,还帮我们家减轻了负担,这份恩情我会永远记在心里!”作为上一批接受公益救助的患者之一,来自巴塘县列衣乡的次灯翁姆在上海医大医院专家团队的精心治疗下手术成功,经过此次检查,她的恢复情况良好。

4月24日,由四川省计生协、甘孜州计生协联合上海医大医院共同举办的“心动巴蜀—先心病患者公益救治”活动再次走进巴塘县,持续为先心病、脑瘫和脊柱侧弯患者带来希望曙光。

为确保此次公益救治活动精准高效开展,前期巴塘县卫生健康局面向社会积极开展意向统计工作。活动现场,上海医大医院派出的专家团队,为前来就诊的患者进行细致检查。专家们耐心询问患者病史,详细解答患者及家属的疑问,并针对不同病情制定个性化的治疗方案。

据悉,此次活动的救助对象主

要为四川省户籍的困难家庭,对于经确认符合条件且在享受医保政策后仍无力承担治疗费用的患者,将实施公益救助。这一惠民举措延续了过往救助标准与模式,旨在持续减轻患者家庭的经济压力。“参与此次公益活动,是医院践行社会责任的重要体现。我们希望通过专业的医疗技术,为患者带去康复的希望。”专家团队表示。此次活动共筛查先心病患者52人,脑瘫和脊柱侧弯患者12人,经过初步评估,共有7名患者符合手术条件。对于符合条件的患者,将择期安排前往上海医大医院接受进一步的诊断和治疗。

自“心动巴蜀”公益救治活动开展以来,已帮助巴塘不少困难家庭先心病患者重获健康。下一步,巴塘县将持续加大对困难家庭患者的救助力度,进一步优化工作流程,让更多类似的公益活动稳步推进,不断提升县域居民健康水平、推进健康巴塘建设走深走实。

巴塘县融媒体中心供稿

医保宣传“接地气” 惠民政策“入人心”

本报讯 近日,德格县医疗保障局携手县总工会、县妇女联合会、共青团德格县委员会,通过“以赛促学强本领 以讲提能优服务”医保政策宣讲技能大比拼精准投递医保惠民“干货”。

活动中,11位选手同台竞技,1000余名干部群众齐聚现场,实现了医保政策从“文件语言”到“亲民叙事”的转化。

活动在格萨尔艺术团演员们极具民族特色的舞蹈中拉开帷幕。舞者们专注演绎,将德格独特的文化魅力尽情展现,瞬间点燃全场热情。随着掌声渐息,比赛正式开启,选手们紧扣医保政策主题,以创新形式、鲜活案例,让医保政策“走出”文件。

赛场上,选手们各显神通,亮点频出。有的选手化身“双语宣讲员”,用藏汉两种语言,将医保基金政策讲得通俗易懂;有的别出心裁编排情景剧,生动演绎医保政策如何为群众排忧解难;还有选手结合典型案例,抽

丝剥茧地分析基金监管要点,警示欺诈骗保的严重后果。一个个精彩表现,赢得现场观众掌声阵阵。

经过激烈角逐,德格县医共体总医院凭借《“医”路有我“保”你健康》斩获一等奖。此外,二等奖、三等奖及优秀奖也花落各家。

“以前对医保政策不是很了解,今天听选手们这么一讲,完全能听得懂了,也记得住了。”现场群众白玛向秋说,“以后我也要把这些好政策分享给身边人。”

德格县医疗保障局相关负责人表示,将以此次活动为全新起点,持续点燃医保队伍的学习热情,深耕宣讲形式创新,用“接地气”的语言、“冒热气”的故事,让医保政策“飞入寻常百姓家。”接下来,德格县医疗保障局还将不断加强医保政策宣传和监管力度,以更优质、更高效的医保服务,守护好群众每一分“救命钱”,为全县人民的健康福祉保驾护航。

王建苹

新龙县完成首例妇科微创手术



医生正在为患者做腹腔镜下卵巢包块剥除术。

近日,新龙县人民医院妇科团队在宜宾医疗人才“传帮带”帮扶下,成功实施首例腹腔镜下卵巢包块剥除术,这标志着该县医疗技术实现新突破,群众就医获得感再提升。

此次手术患者为新龙县本地居民,长期受卵巢包块困扰,此次因急性腹痛入院。面对传统开腹手术创伤大、恢复慢的难题,以主治医师李强为核心的妇科团队,依托宜宾市“组团式”帮扶专家指导,经充分术前评估,最终采用腹腔镜微创技术,术中仅通过0.5cm至1cm创口完成操作,结合皮肤美容缝合技术,实现“创伤小、出血少、恢复快、疤痕隐”的四重优势。患者术后次日即下床活动,疼痛显著缓解,激动地表示:“没想到在家门口就能享受到三级医院的技术,太感谢了!”

该手术不仅是新龙医疗史上的

里程碑,更是东西部协作的生动实践。宜宾市医疗帮扶工作队领队、新龙县人民医院院长(挂职)徐英介绍,自“传帮带”工程实施以来,已累计开展学术交流20余场,培训本土医疗骨干30余人次。此次手术全程由本地团队主导完成,宜宾专家通过远程指导提供技术支撑,真正实现“输血”向“造血”的转变。

为持续提升医疗服务能力,新龙县人民医院将深化与宜宾市第二人民医院等对口单位的合作,通过“请进来+送出去”模式,建立微创技术长效培养机制。徐英表示:“我们将重点加强宫腔镜、腹腔镜等微创技术培训,力争三年内打造一支技术精湛、服务暖心的妇科团队,让优质医疗资源像格桑花一样在高原绽放,为当地女性撑起健康保护伞。”

新龙县委宣传部供稿

春季,要注意防范这些传染病

四月春暖花开,草长莺飞,是人们外出踏青、春游的好时节,但也是各类传染病的多发季节。四月早晚温差较大,要注意及时增减衣物,警惕警惕手足口病、诺如病毒感染性腹泻和水痘的发生。

一、手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征,少数患儿可能会出现中枢神经系统、呼吸系统损害,个别重症患儿病情进展快,容易发生死亡。

主要症状:手、足、口咽部出现斑丘疹、疱疹,常伴有口痛、咳嗽、流涕、厌食、低热等症状。

传染源:引发手足口病的肠道病毒有20多种,其中柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型最常见。手足口病的传染源是患者和隐性感染者。流行期间,患者是主要传染源。患者在发病1-2周自咽部排出病毒,约3-5周从粪便中排出病毒,疱疹液中含大量病毒,破溃时病毒即溢出。带毒者和轻型感染病例是流行间歇和流行期的主要传染源。

传播途径:通过消化道、呼吸道和密切接触传播。手足口病主要是通过人群间的密切接触进行传播的。患者咽喉分泌物及唾液中的病毒可通过空气飞沫传播。唾液、疱疹液、粪便污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、食具、奶具以及床上用品、内衣等通过日常接触传播,亦可经口传播。接触被病毒污染的水源,也可经口感染,并常造成流行。门诊交叉感染和口腔器械消毒不严也可造成传播。

防控措施:1.饭前便后、外出回家后要用肥皂或洗手液等给孩子洗手;看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手。2.注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。3.使用的餐具使用前应充分清洗、消毒;不要喝生水、吃生冷食物。4.手足口高发期,不宜带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所,避免接触患病儿童。5.儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医院就诊。6.接种疫苗是目前最有效的预防措施,建议家长们带孩子去居住地预防接种门诊接种疫苗,预防重症与死亡病例的发生。7.患手足口病居家治疗的患儿避免与其他儿童接触,以减少交叉感染;父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,对患儿粪便及时进行消毒处理。

二、诺如病毒感染性腹泻

诺如病毒原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科,该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点,因此很容易在人群间造成传播。全年均可发生,10月到次年3月是诺如流行的高发季节,每隔2-3年还可出现引起全球流行的诺如新变异株。

主要症状:一般以轻症为主,最常见症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。成人和儿童诺如病毒急性胃肠炎,症状状有所区别,儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多。诺如病毒胃肠炎一般为急性起病,属于自限性疾病,多数患者发病后2-3天即可康复。但对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性

疾病的老人,诺如病毒胃肠炎可导致脱水等较严重的症状。

传染源:人类是诺如病毒胃肠炎唯一的传染源,包括患者和隐性感染者。

传播途径:传播途径包括人与人之间的接触感染、食源性传染和水源性传染。人与人之间的接触感染是大部分诺如病毒暴发流行的主要传播途径,主要可以通过粪口途径、吸入或摄入混有病毒颗粒的气溶胶、间接暴露于污染物或接触其表面。食源性传染是指以受污染的食物为病毒载体,而导致人群感染。水源性传播是以水为病毒载体,若水源被污染,容易造成暴发流行。人群普遍易感,冬春季节高发;暴发地点以餐馆、宴会、敬老院、幼儿园和学校等集体单位为主。

防控措施:1.饭前便后和处理加工食物前需认真洗手;注意饮食卫生,所有食物(特别是贝壳类海产)均应彻底煮熟才食用。2.应及时清理患者的呕吐物或粪便,彻底消毒被污染的衣物或床单,并做好个人的防护,彻底洗手;患者不应加工处理食物或作陪护,避免污染食物或传染别人。3.有呕吐或腹泻症状的人士,切勿上班或上学,并及时就医。

三、水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒原发感染引起的急性传染病,多见于儿童,具有高度的传染性。潜伏期一般是12-21天,水痘全年都可发生,以冬、春两季较多。初期有发热、全身不适、乏力等症状,1-2天后,躯干皮肤出现红色斑疹,数小时后变为丘疹,再数小时后变为疱疹,1-3天内疱疹便可结痂,随后逐渐脱落,临床

上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在,呈向心性分布,即先躯干,继头面、四肢,而手足较少,痒疹。水痘是一种自限性疾病,如果没有并发症,一般7-10天可治愈。

主要症状:人感染水痘病毒后,发病初期可出现发热、头痛、咽痛、咳嗽等一些上呼吸道感染症状,约1-2天后,先从躯干出现皮疹,然后到头面部,会经历“红色斑疹-丘疹-水疱疹-结痂”四个阶段。皮疹有时很痒,造成儿童烦躁不安,并用手指搔抓,以致皮肤感染,这是水痘最常见的并发症。整个病程约10天左右,病后免疫力持久,一般不再发生。

传染源:人是水痘-带状疱疹病毒的唯一自然宿主,水痘患者是唯一的传染源,与之接触的儿童约90%发病,而且从发病前1日到全部皮疹干燥结痂均有传染性。

传播途径:主要经直接接触水痘疱疹液和呼吸道飞沫传播,也可通过被病毒污染的用具传播。人群普遍易感,尤其是在学校易引起暴发或流行。

防控措施:1.接种水痘疫苗是最经济最有效的预防控制措施。既往未患过水痘、未曾接种过疫苗的青少年和成人,如面临水痘病毒感染风险,也建议接种水痘疫苗。2.注意加强通风,勤洗手,勤换衣服,加强物体表面消毒。可使用紫外线消毒灯或含氯消毒剂持续消毒,一天2次。患者咳嗽、打喷嚏时,应以手帕或上臂遮掩口鼻。

州疾控中心供稿
健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:12320