

健身有道

6000步太少? 1万步伤身? 日行多少步最合适

□李立鹏

随着居民健康意识的提高,各地正掀起一股步行健身的热潮。而“微信运动晒步数”的流行,更是把这股热潮推上了一个新的高度。然而,矛盾也由此而来:有人认为,日行1万步比较合适,否则起不到健身效果;有人则认为,每天步行6000步足矣,否则会损伤膝关节。那么,每天步行多少最合适呢?

家住郑州市正商世纪港湾的史先生是一名“久坐族”,近段时间,他的体重一直在攀升。由于肥胖会给身体带来一系列健康问题,他开始通过健步走来减肥,每天都要健步走5公里以上。锻炼初期,看着电子秤上渐渐变小的数字,史先生喜上心头。随后,他感觉膝关节有一些酸痛感,而且情况越来越严重,最后才到医院进行治疗。医生告诉史先生,由于他平时运动量过

大,膝关节“超负荷工作”,导致出现酸痛症状。在医生的建议下,史先生静心休养,并降低了锻炼强度,膝关节的症状才逐渐有所好转。

因步行、跑步过度等导致膝关节不适,这并不是个例,类似事件经常见诸报端。郑州市骨科医院运动医学科运动创伤研究室副主任胡滨告诉记者,步行、健身不是步数越多越好,更不能只关注走了多少步,要量力而行。

关节退行性病变 走路太多易伤膝关节 “我们的关节和汽车一样,也有使用年限。用得越勤,‘报废’得越快。”胡滨说,步行或跑步过度都会使膝关节不堪重负,容易引发关节退行性病变。

关节退行性病变是指人体关节随着时间的流逝、年龄的增加而发生的衰退、老化、退化现象,

过度锻炼会造成这种现象提前出现。锻炼者发生膝关节退行性病变以后,会出现膝关节持续性疼痛症状,而且这种症状在上下楼梯、气温降低时会变得更加明显。疼痛部位主要以膝关节前区为主,这与半月板损伤(以膝关节两侧疼痛为主)不同。

膝关节退行性病变患者,早期以疼痛为主,严重时膝关节以下部位活动受限。如果不及时治疗,患者容易发生跌倒,所以这类患者应采取保护措施。

出汗即可 步行健身别纠结步数 每天走或跑多少步合适?有关专家说日行1万步,也有专家说6000步。根据《中国居民膳食指南(2016)》(以下简称指南)提出的核心建议:“吃动平衡,健康体重。”该指南的修订专家委员会委员、北京大学第三医院运动医

学研究所研究员常翠青对此解释:“每周至少进行5天中等强度身体活动,累积150分钟以上;坚持日常身体活动,身体活动总量至少相当于每天6000步。”这里说的是“身体活动总量至少相当于每天6000步”,也是一个约数。“至少”是这样,那么“至多”呢?恐怕也要根据自己的情况因人而异了。而每天1万步的说法笔者暂未查询到权威依据。“没必要纠结每天走6000步还是走1万步,健康人每天步行到感觉到出汗就行了,锻炼时间最好控制在1小时以内。”胡滨说。

创伤不可逆转 直腿抬高有助于恢复 据胡滨介绍,膝关节发生退行性病变后没有修复能力,所以这种损伤是不可逆转的。患者即便是接收药物治疗,也不能恢复

到患病之前的状态。因此,避免过度锻炼引发关节退行性病变才是关键。

病情较轻的膝关节退行性病变患者,仅有膝关节部位隐痛,一般情况下,休息一段时间后疼痛症状就会消失。同时,采取冰敷措施会有助于减轻疼痛程度,但是,用冰块冷敷时应避免出现局部冻伤的情况。病情比较严重的患者,除出现膝关节疼痛、活动受限外,还会出现腿部变细的现象。这类患者不仅需要服用玻璃酸钠、氨基葡萄糖类抗生素进行治疗,还要进行股四头肌锻炼,比如进行直腿抬高锻炼等。

总之,锻炼的目的是让身体更加健康,如果因为过度锻炼而伤害了身体,那就不得不偿失了。每个人的身体状况不同,需要锻炼的强度也不尽相同,应因人而异,量力而行。



资料图片

秋季孩子为何扎堆儿皮肤科门诊

□马一禾

秋季,婴幼儿的抵抗力下降,加上天气干燥,是各类皮肤病的高发季节,家长应采取预防宝宝皮肤病的措施。近日,郑州市儿童医院皮肤科接诊的患儿可真不少。据该院东三街院区皮肤科主任宋刚介绍,近半个月以来,东三街院区每天门诊量可达150人次,加上该院东区的门诊量,将近300人次。

天气干燥 引发各类皮肤问题 “每年秋季,郑州市儿童医院接诊的皮肤病患儿的数量都会增加,并一直延续到冬季。其中,很多孩子属于旧病复发。”据宋刚介绍,接诊的患儿多为湿疹、荨麻疹和丘疹性荨麻疹等。

秋季天气干燥,机体的油脂分泌系统几乎关闭,同时,皮肤中的水分也会大量散失。婴幼儿的皮肤和皮下组织非常娇嫩,对外界环境的适应能力较弱,再加上自身的免疫系统尚未发育完善,抵抗能力较弱,极易出现皮肤问题。干性皮肤的宝宝更容易缺水,皮肤干燥还会出现瘙痒症状,如果抓破皮肤,就会引发皮肤感染的情况。

湿疹、荨麻疹和丘疹性荨麻疹 “湿疹好发于宝宝的面部、头皮及耳根部,表现为对称性红斑、红色丘疹,甚至出现红肿、小水泡、糜烂以及渗出液体,严重时,宝宝的躯干、四肢、手足背,甚至口唇部均可出现以上症状。”宋刚说。

引起湿疹的原因非常多,主要与遗传和环境因素有关。一方面,父母有过敏史,其子女患过敏性疾病的概率就非常高;另一方面,与致敏物质有关,婴幼儿主要为食物引起的过敏,比如牛奶、鸡蛋、海鲜、坚果等。同时,大环境的改变也是导致过敏的主要原因。

另外,荨麻疹和丘疹性荨麻疹在秋季也很常见。据宋刚介绍,一般性的荨麻疹是由于不同的致敏物质或其他问题导致的皮肤黏膜过敏反应,主要表现为大小不等的风疹团,并伴有剧烈的瘙痒症状。丘疹性荨麻疹主要与昆虫叮咬有关,比如臭虫、跳蚤、虱子、螨虫等叮咬,多发生于四肢或皮肤暴露部位,为绿豆或花生米大小略带纺锤形的红色风团样损害,受刺激或抓挠后易发生糜烂,出现水泡、大疱现象。

专家提醒 预防皮肤病。首先,有明确过敏体质的婴幼儿,应避免再次接触致敏物质,预防复发。对于食物过敏导致的皮肤病,没有特殊药物治疗,只能忌口。不过,很多孩子长到6岁以后,随着肠道功能的发育完善,很多原来不耐受的食物就可以耐受了。其次,家长应及时清除蚊虫、臭虫、跳蚤、虱子以及其他有害昆虫;宠物物需要及时消灭宠物身上的各种虫子。最后,家中应保持清洁、开窗通风、勤吸尘;给孩子洗澡时最好使用温和的香皂;日常穿宽松的纯棉服装;宝宝的指甲应勤修剪,尽量不要让宝宝用手抓皮肤。

(作者供职于郑州市儿童医院)



新知

头胎早产 二胎风险也很大

近日,美国加州大学洛杉矶分校的研究者发现,早产也有习惯性。

胎儿在母体内的正常成长时间为40周左右,不到37周就分娩被称为早产。研究人员对于2005-2011年间在美国加州生育的16万余名女性的数据进行了分析。结果发现,即使头胎只早产几周的妇女,生二胎早产的可能性也比普通女性高出3倍。

研究者考虑了早产的其他风险因素,比如孕期私自用药,患有高血压病、糖尿病、尿道感染等。可是,在排

除这些因素后,头胎早产的妇女,无论是自然分娩或是由于医学问题而被催产,生二胎时早产的概率都会增加两三倍。发表在《中华妇产科杂志》上的一项研究成果显示,有早产史的女性在随后的怀孕期间要进行严密监测和治疗,以降低早产风险。

根据美国疾病控制与预防中心的研究成果,早产是婴儿死亡的首要原因,也是孩子患上终身性神经系统疾病的主要原因,比如脑瘫、发育迟缓、视觉与听觉损伤等。

(王海龙)

高智商的人可长久地保持青春

据环球网报道,英国心脏协会发布消息称,高智商并受到良好教育的人能够更长久地保持青春。

该消息称,科学家通过研究不同教育水平人的DNA(脱氧核糖核酸)发现,受教育程度越高的人,其端粒越长。事实上,随着年龄的增长,端粒会越来越短。因此,该项研究可得出以下结论:教育能够延缓衰老。

此前,一个由英国科学家和美国科学家组成的研究小组对此进行了研究,曾得出结论:受过良好教育的人不易患阿尔茨海默病,比如初中以上学历的人很少患这种病。该项研究结果表明,完整的中等教育使患阿尔茨海默病的风险降低了44%,而且这种差距在患有遗传病风险的人中尤为明显。

(宋翔)

保健与幽默 从检查报告看,是男方的问题! 上一家医院也是这么说的。 所以你要相信医院,相信医生! 可我们已经搬到北方了啊..... 是“男方”,不是“南方”。 误解 胡永年/作

医务人员必须知道的健康生活习惯

医务人员的健康不仅对自己很重要,对于患者也同样重要。健康的医务人员才能更好地为患者传递健康信息。

健康饮食是最简单的保健 健康的饮食习惯十分重要,民间有“早餐吃得像国王,午餐吃得像平民,晚餐吃得像乞丐”的说法。能够做到这一点的人不多。上班族,最好能够把控好早餐,医务人员更应如此,养成吃早餐的习惯,还应注重早餐的营养均衡。

许多医务人员由于工作时间限制,不能有规律地饮食。在错过吃饭时间后,医生会随意吃一些食物,甚至不吃。这种行为与医务人员对患者健康饮食的要求不相符。“不是不懂,只是忘了

坚持”,在正常饮食中,医务人员应重视饮食的营养均衡。比如《超级免疫》一书的作者乔尔·福尔曼博士认为,“增强免疫力的最好食品就是绿色蔬菜”,并强调了绿色蔬菜的摄入量。绿色蔬菜含有大量的抗氧化剂,能消除人体内的致病自由基。比如生菜、甘蓝等,均是抗病的“秘密武器”。除绿色蔬菜外,北美人参也是预防流感的“武器”,据预防医学研究人员表示,这种草药能够降低患感冒的概率。

坚持锻炼可以采用策略 美国医师协会负责人在向全美医师发表的倡议书中说:“对于我个人而言,无论身处何处或有什么日程安排,体育运动是我每天生活必不可少的一部分。这是

我为病人保持最佳状态的重要方式。”

医务人员很难坚持规律性的运动,但是,可把运动安排到工作中,或者选择一些不限场所的运动项目,比如跳绳、转呼啦圈等。这些运动不限场所,且有趣、简单。同时,也可从工作中挤出运动时间,比如午餐时间练习快走、在家看电影时可在跑步机上运动。各位不妨在办公室放一些小型运动设施!

保持积极的心理状态 医务人员面对繁重的工作任务、紧张的工作节奏,更要及时调整情绪。

音乐素来是情绪的载体,在工作间隙(比如上下班途中),可以听音乐、与人分享感受等也是

恢复精力、缓解压力的方法。同时,还有调整情绪的小技巧,比如“4-7-8”:以舒服的姿势坐着或躺着,整个过程中舌尖抵在上牙后面。用嘴巴呼气,接着闭嘴,用4秒钟时间以鼻孔吸气,之后屏住呼吸7秒,以8秒钟时间呼出,多重复几次可缓解压力。

其他生活小习惯 倾听身体的声音。焦虑情绪会增加患疾病的风险。每天清晨可以闭上眼睛,静坐20分钟,以便舒展身心。在心里默问自己一些简单的问题,比如我需要什么?是食物还是锻炼身体?在不知所措的时候,多倾听身体的声音,也是缓解不良情绪的最佳选择。

缓解背部疼痛程度的小窍门。久站、久坐都容易导致身体酸

痛。美国亚利桑那州医学中心的主任安德鲁·威尔推荐模仿猫和牛的姿势来消除疼痛:首先,四肢着地,伸直胳膊,两手支撑在肩下。吸气的同时将下巴靠近胸脯,此时背部慢慢弓起(猫式);接着使腹部向地面下垂,提胸弯背,同时呼气(牛式)。这两种动作交替做几次后,疼痛程度就缓解了。

医务人员对健康饮食的标准、保持运动的理念比普通人更加了解,自己却往往忘记了。

如果医务人员都没有改变生活方式,凭什么来说服患者呢?希望医务人员在关注患者健康的同时,重视自己的健康,应以更好的姿态面对患者。

(同大夫)

丝瓜 杨璞 美肤养颜美人水,除热利肠煮汤随。偏老烧友存药性,通经行血乳汁催。 很多爱美的女士都喜欢吃丝瓜,因为它富含维生素B1,具有预防皮肤老化的作用;含有的维生素C能美白皮肤,淡化色斑,使皮肤洁白、细腻。因此,丝瓜汁有“美人水”之称。 不仅如此,丝瓜还是一味非常好的中药。比如《医

欧科科技有限公司 批发零售血液分析仪(血常规)、B超机、血糖仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。 欧科科技有限公司 联系电话:13703847428 13273806758 网址:www.okkj.net 地址:郑州市花园北路新汽车站南300米

检验试剂耗材与医疗设备专业供应商 本公司专业诚信经营肺炎支原体、衣原体、血常规试剂等各类检验试剂耗材和血细胞分析仪、尿液分析仪、生化分析仪、超声设备、心电图机、血流变分析仪、血脂分析仪等各类常用医疗设备,支持淘宝网站(店铺名:家成医疗)选购。 联系电话:13523716227 18737116997 地址:郑州市中州大道北段

信阳淮河骨科医院新院落成投入使用 惠民医疗凸显骨科特色 金秋十月,硕果飘香。在这金灿灿的季节,信阳淮河骨科医院新院区正式落成,并投入使用,这标志着信阳骨科专科迈上了新的台阶。 信阳淮河骨科医院(原信阳市骨科医院),始建于2005年,是一所集医疗、急救、科研、康复为一体的二级骨科专科医院。该院是信阳市医保、城镇居民医保和 市级新农合定点医院,也是信阳市红十字会骨科医院和省级特色专科医院。 信阳淮河骨科医院地处风景旖旎的羊山新区,信阳高铁站西,占地40余亩(1亩≈666.67平方米)。该院一期医疗用房17000余平方米,二期建成后医疗用房达31000余平方米,设计床位500张。该院拥有美国 GE32排螺旋CT、磁共振、德国进口关节镜、椎间孔镜、手术显微镜、全自动生化分析仪、电解质分析仪、可视喉镜、心电图机、监护仪、麻醉机、C形臂机等先进诊疗设备,有离子消毒器、干燥柜、煮沸槽等消毒设备以及上下肢功能恢复仪、超声波治疗仪、骨创伤治疗仪、红蓝光治疗仪、熏蒸治疗仪、智能关节康复器等全套康复治疗设备。 信阳淮河骨科医院现有职工200余人,其中医疗和护理人员150余人,高级职称9人。医院设有脊柱外科、关节外科、微创骨科、手足外科、显微外科、内科、普通外科、急诊科、麻醉科、重症监护室、康复医学科、医学检验科、医学影像科等临床科室,在腰椎间盘突出、颈椎病、人工关节置 换、断肢再植、关节镜等诊疗技术方面均处于领先水平。 十余年风雨兼程,十余年爱心无限。淮河骨科人秉承“致爱真诚、悬壶济世”的医院精神,以“病人为中心,急病人之所需,想病人之所想,做病人需要做的事”。在“大专科、小综合”的发展思路下,医院开展“专家会诊、绿色通道、学术交流”等活动来打造标准化医院管理体系,使医院迈入通往大型骨科医院和高品质医院的快速通道,为豫南地区骨伤患者提供最好的治疗康复场所,打造一流的健康惠民平台! (王明杰)