



运动是一把双刃剑

用好了养身,用不好伤身



■记者程雪

杭州第19届亚运会的开幕掀起全民运动的热潮。不过,运动是一把双刃剑,保持身体的健康离不开运动,但运动损伤也着实令人苦不堪言:跑步时不小心崴脚、打篮球后出现膝关节疼痛、跳广场舞扭到腰……本期邀请浙江省中医院骨伤科主任医师童培建为大家介绍如何科学应对运动损伤。

运动后 关节损伤最常见

童培建介绍说,运动中比较常见的是急性外伤,如扭伤;还有一种叫劳损,就是选择不合适的运动,随着慢性损伤积

累起来,就出现了肌肉损伤、筋膜损伤、韧带损伤、关节磨损以及骨头的损伤等劳损情况。

关节损伤在运动损伤中十分常见。有人在运动的时候,膝关节受到撞击、摩擦,就会出现“咔咔”的弹响,这是由于髌骨脱轨引起的。当髌骨离开正确轨道,滑动起来要自动回到原轨道,就会发出声音。出现这种情况,建议到医院里拍片检查。有问题的话也不必紧张,在医院进行手法复位、按摩、训练,让髌骨回归正位就好。

肩关节如果反复做一种大幅运动,容易产生不适,受到损伤。当肩关节出现疼痛不适,第一时间是要停止运

动,用三角巾把这手挂起来,避免进一步损伤。一般过几天疼痛减轻,说明肩关节慢慢修复了,可以试探性地做些活动。

走楼梯这项运动很容易伤膝盖。上下楼梯的过程当中,尤其是下楼梯时,膝盖和股骨之间的压力会大幅度增加,当膝盖软骨、软骨下面的骨头、肌腱、韧带、半月板承受不住压力,就会导致膝盖损伤。尤其对于年纪大的人来讲,其本身就有了膝盖劳损,再走楼梯锻炼可能会诱发膝关节炎炎。

循序渐进 避免用力过猛

避免运动损伤,可以优先

选择损伤小的运动。

童培建推荐非负重运动,比如游泳,对关节特别是下肢关节损伤少,一些游泳的动作可以活动颈椎关节,缓解当下人们常见的颈周肌肉劳损。水中运动还能促进血液循环,让器官得到更多血供,塑造健美的形体。

大家还可以尝试骑自行车,它属于非负重运动,一般不太会伤及膝盖,不用跑也不用跳,只是做蹬车动作,相对来说带来的运动损伤会少一些。另外,骑行属于有氧运动,能够充分呼吸氧气,呼出二氧化碳,可以增强心肺功能,还能有效锻炼下肢关节,增强下肢肌肉力量。

没有骑行装备或没时间去游泳馆的群体,慢跑和散步也是极好的锻炼方式。童培建建议,选择跑步的朋友,要穿一双跑步鞋,找合适的跑道跑步,这样可以避免地面的反作用力传导到膝关节造成损伤。

什么样的运动适合自己?要根据个人身体素质、年龄大小、呼吸、脉搏、血压去合理判断。以心率为例,通常建议心率跳动在每分钟120

次以内,如果说你觉得运动时心率上得很快,检测超过每分钟120次以上,很可能出现胸闷、胸痛的感觉,这时候就要停下来休息一下。

运动频率 保持每周“5+2”

运动也要把握好节奏,每周运动多少天,选择什么样的强度,要不要休息一下,童培建为大家开出一个“运动处方”——“5+2”,即每周运动5天,休息2天,让身体得到缓冲,也就是休息的时间,降低运动可能带来的一些副反应。

在运动之前,特别做剧烈运动之前,一定要活动开肌肉关节,让脉搏呼吸先适应起来,之后再去做运动,降低损伤几率。

运动之后,对酸胀部位进行按摩,顺时针50下,逆时针50下,有助于缓解放松肌肉关节。

热水澡、泡脚,不仅能缓解运动带来的疲劳感,还有益于关节的保护。建议大家每天晚上用热水泡脚,促进下肢血液循环,把所谓的“代谢废物”迅速带走,让身体得到好的血液、营养供养。

流感疫苗“上新”

你打了吗?

每年秋冬季都是流感病毒高发期,许多托幼机构、中小学校都会通知家长尽早带孩子们接种流感疫苗,与此同时,总有一些家长会下面这些问题困扰:到底要不要给孩子打流感疫苗?流感疫苗是打三价的好还是四价的好?鼻喷的流感疫苗和注射的流感疫苗到底要怎么选?今天就让小编来为你梳理一下。

为什么要接种流感疫苗?

近日,中国疾控中心发布《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》,新版指南在2022年版指南基础上进行了更新和修订。新版流感疫苗接种指南指出,由于流感病毒抗原性易变,传播迅速,每年均可引起季节性流行。今年2月中旬至4月底,我国就出现过一波以甲型H1N1亚型为主的流感流行季,强度略高于新冠疫情前的自然流行年份。

感染流感病毒后,主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃~40℃。无并发症的患者病程呈自限性,大多于发病3~5天后热度逐渐消退,但咳嗽、体力恢复常需较长时间;有并发症的患者,一旦救治不及时,情况恶化,可能就会有生命危险。

并发病中,以肺炎最为常见。部分患者会出现神经系统损伤、心脏损伤、休克等。儿童流感并发喉炎、中耳炎、支气管炎较成人多见。

据世界卫生组织公布的数据,流感在全球每年可导致300~500万的重症和29~65万呼吸道疾病相关死亡。此次我国新版指南中公开的数据则显示,我国每年大约有7.1万例老年人流感相关呼吸道疾病超额死亡,占呼吸道疾病死亡人数的80%。

流感疫苗怎么选?

据了解,目前流感疫苗

筑起健康屏障

秋冬季是流感病毒高发期,进入9月,杭城各社区卫生服务中心儿童保健门诊也迎来了流感疫苗接种高峰期。

9月23日上午8点一过,在杭州市西湖区文新街道社区卫生服务中心,记者看到前来接种流感疫苗的人络绎不绝,主要是学龄期的儿童以及老人等流感易感人群。据了解,该服务中心目前有2周岁以下儿童可接种的四价流感疫苗以及用于3~17岁儿童接种的冻干流感减毒活疫苗(鼻喷)和成人四价流感疫苗(裂解),鼻喷疫苗价格为326元,四价流感疫苗价格为156元,可在线上预约或到现场直接登记接种。

记者许瑞英 摄

流感病毒株,即甲型2个病毒株、乙型2个病毒株。前者价格为60到70元,后者价格为150元左右。

鼻喷 VS 肌肉注射:鼻喷剂不需要打针,无疼痛感和恐惧感;目前上市使用的鼻喷流感疫苗,有接种年龄限制,为3~17岁;鼻喷流感疫苗为减毒活疫苗,和灭活疫苗相比,接种后的反应会大一些。

选择合适的疫苗:不同品牌疫苗有不同适应年龄段,要选择适合自己年龄段的流感疫苗。

今年流感疫苗种类更多

我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗(IIV3)、三价减毒活疫苗(LAIV3)和四价灭活疫苗(IIV4),其中IIV3有裂解疫苗和亚单位疫苗,可用于≥6月龄人群接种,包括0.25ml和0.5ml两种剂型;LAIV3为冻干制剂,用于3~17岁人群,每剂次0.2ml;IIV4为裂解疫苗和亚单位疫苗,可用于≥6月龄人群接种,包括0.25ml和0.5ml两种剂型。对可接种不同类型、不同厂家疫苗产品的人群,自愿接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。

值得注意的是,用于3岁及以上人群的四价流感亚单

位流感疫苗和6月龄及以上人群的全剂量(0.5ml)四价裂解流感疫苗于2023年首次在我国上市使用。从疫苗制备工艺来看,亚单位疫苗相较于裂解疫苗具有更好的安全性。四价流感亚单位疫苗与三价流感亚单位疫苗的安全性相似。

温馨提示:所有人均是流感的易感人群,大多数流感患者可以自行痊愈。满6月龄的婴幼儿、老年人、医务人员、活动保障人员和慢性基础性疾病患者等高风险人群推荐优先接种流感疫苗。

来源:科普中国、新华网等

“老年痴呆”可潜伏20年? 守住记忆 不失所爱

■李丹丹、黄丽君

出现什么症状要警惕?

“我的妈妈不是我的妈妈了。”

在浙江医院神经内科的诊室里,夏女士(化名)与医生谈道,“她能走能动,可她常常不认得我,她以前是语文老师,可现在连字都认不全了。”夏女士潸然泪下:“我甚至觉得,有人把她的灵魂偷走了。”

接诊的医生表示理解并耐心解释道:“这并不是‘偷走灵魂’的灵异事件,初步考虑阿姨得的是阿尔茨海默病,需要进一步检查确认。”

浙江医院神经内科庄丽英副主任医师解释:“阿尔茨海默病是个‘老年病’,多在60岁之后首次出现症状,并且风险随着年龄增长而增加,在2019年时,我国已经有超过1324万人患此病,这个数据还在逐年增加。”

2023年9月21日是第30个世界阿尔茨海默病日。时至今日,依然有很多人对于阿尔茨海默病并没有真正了解,关于该病的科普刻不容缓。

年过40岁就该重视

早在2019年,研究人员对290名40岁以上志愿者进行追踪研究发现:有人在有老年痴呆症状的前20年,大脑就有了变化!

“过了40岁,就要开始有意识地预防,并时刻关注自己身体和心理上的变化。”庄丽英建议,“中老年人也有可能得阿尔茨海默病,所以发现有了显著的记忆力减退,工作能力下降等现象,应该先想到去医院看一下记忆门诊。”

目前,我国痴呆患者人数超千万,其中有近七成患者在确诊时已为中重度,错过了最佳干预阶段;而进行过正规治疗的人数大约只在5%~30%。目前该病不能被完全治愈,现阶段的抗痴呆药物和心理康复训练等,只能相对减缓病情的发展进程,并无法完全逆转疾病。

秋分后 养生要注意 哪些细节

■杨璞

秋分之后,冷空气开始日渐活跃,气温降低的速度明显加快,要准备好换季的秋装。此外,以下的四个养生细节也要注意。

南瓜煮粥暖脾胃:秋分后,气候渐凉,是胃病多发与复发的时节。胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,患有慢性胃炎等消化系统疾病的患者,应特别注意胃部的保暖。

中医认为,南瓜性温,味甘,入脾、胃二经,能补中益气,是这个时候的暖胃护胃佳品。南瓜中还含有丰富的果胶成分,有助于保护胃部不受刺激。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤,简单方便,营养美味。

此外,秋分之后,空气渐渐干燥,眼睛容易干涩,皮肤也不容易保养,南瓜中含丰富的β-胡萝卜素和维生素B6,有益于眼睛健康和护肤。

防潮垫褥盖薄被:秋夜较凉,要注意在床上垫上保暖效果较好的纯棉材质的褥子,尤其是有慢性病的老年人,不宜

再睡凉席了。晚上睡觉的时候一定要盖好薄被,阳虚体质的人不宜再盖毛巾被之类比较单薄的东西了。

桌前放点橘子皮:秋分节气之后,秋乏的感觉会更加明显,橘子具有的芳香味有助于化湿、醒脾、开窍,还有开胃理气、止咳润肺的功效。当感觉乏力、胃肠饱胀,不想吃东西时,闻闻橘子皮的清香,还可以缓解不适。

登高望远益眼脾:秋分之后是重阳节。这个时节,秋高气爽,不少地方都有登高望远的民俗。南京市中西医结合医院治未病科运动保健门诊李靖教授提醒,登高的时间要避开气温较低的早晨和傍晚。登高时,速度要慢,以防腰腿扭伤;下山不要走得太快,以免膝关节受伤或肌肉拉伤。

登高过程中,应通过增减衣服来适应温度的变化;休息时,不要坐在潮湿的地上和风口;出汗时可稍松衣扣,不要脱衣摘帽,以防防风受寒。

患有心血管疾病、肺气肿、支气管炎的人,登高应慎重,不要勉强登山,以免发生意外。

