



养生热点

击剑运动员怀孕7月参加奥运
孕期运动真可以这么拼?

■傅依可

近日,埃及击剑运动员怀孕7个月仍坚持参加击剑比赛的消息令人惊讶,许多人称赞她的体育精神和魄力,不过也有不少人觉得怀孕7个月了还做如此激烈的运动,有些危险。

其实,怀孕参加运动的例子并不是个例,就在咱们杭州也有怀孕参加马拉松跑的例子。

孕期运动,禁止还是鼓励?

杭州市中医院妇一科主任医师毛雪梅表示,对于普通人来说,接触到击剑这样的运动较少,但是其他一些剧烈的对抗性运动如赛跑、打球、滑冰等是不

建议孕妇进行的。

在这些高强度的运动中,容易出现流产、早产;而孕妇一直处于紧张激烈的情绪中,也会影响到胎儿发育,特别是击剑等类似攻击性运动还有可能给孕妇的身体带来伤害,同样也会给胎儿带来相应的损伤如胎盘早剥等。

那么,孕妇就不能做运动了吗?当然不是,各项研究都显示,合理的运动可以促进并维持孕妇的身体健康。临床中也提倡孕妇在怀孕期间可以在适宜的时间做一些动作轻缓的有氧运动,如:散步、慢跑、孕妇瑜伽、游泳以及孕妇健身操(需动作指导)等。

孕期运动不仅能够减少孕妇腰背酸痛、缓解便秘、降低妊娠期糖尿病等疾病的发生风险,促进孕期体重合理增长,对胎儿的生长发育也有一定的帮助。

孕期运动不可怕,做好合理规划

虽然不是人人都像运动员那样有着不一般的体魄,但是孕妈在不同的怀孕阶段,也可以根据自身的健康状况安排适当的运动。孕期运动不仅能减少新生儿并发症,还能降低妊娠期糖尿病、子痫前期、早产、静脉曲张和深静脉血栓形成、抑郁症等妊娠并发症。

孕早期一般是指孕12周+6天之前的时期。这个时期,胚胎着床尚未完全稳固,对外界的任何刺激都较为敏感,所以这个阶段的运动应该以“慢”和“舒缓”为主。若早孕反应比较严重,应当以休息为主。这个时期的运动方式可以选择散步或瑜伽。孕早期的运动能够增强血液循环、增强消化功能,还能够缓解呕吐、便秘、失眠等症状。从孕早期开始的规律运动,也能更好地预防妊娠期糖尿病、妊娠高血压等。

孕中期一般是指孕13周~27周+6天之间。孕中期,孕妈在身体允许的情况下可以适当增加运动量。运动中及时监测

心率、观察体温,运动结束后也要做好放松。如进行一些较专业的孕妇健身操、游泳等运动时,尽可能在专业老师指导下进行练习。需要注意的是,患有心脏病、泌尿系统疾病或妊娠高血压等症的,不宜开展孕期锻炼。

孕晚期一般是指孕28周之后的一段时间。这个时期胎儿已基本成型,随着子宫不断增大,容易出现腹直肌分离、核心力量减弱、骨盆前倾等情况。这种情况下孕妈的行动会愈加不便。因此在这一阶段,应选择较为舒展的运动,以缓慢为主,并适当减少运动量。建议做一些轻缓的伸展练习,可以缓解腰背痛、灵活髋关节,为生产做准备。

临近预产期,胎动也会越来越频繁,孕妈可以做一些呼吸训练以及冥想练习。

增强肌肉力量、降低产后尿失禁

没有禁忌证的女性在整个孕期内都可以持续进行身体锻炼。每周至少锻炼3天,累计时间不少于150分钟的中等强度体力活动。身体条件较好的孕妇甚至可以每天都进行锻炼。

除有氧运动以外,阻力训练(俯卧撑、哑铃、杠铃)也是鼓励

孕妇积极参与的,阻力训练可以改善肌肉功能、强化肌肉力量,给予孕妇更好的支撑力量,缓解孕期腰背部疼痛。同时,每天进行盆底肌肉训练可降低尿失禁的风险。

但是,孕妇进行孕期锻炼时更应该加强防护,以免给自身和胎儿造成不好的影响。避免在高温、高温度的环境下进行锻炼(如热瑜伽),以免脱水;避免有身体接触或有坠落危险的活动(如骑马、滑雪等);锻炼期间应保持充足的营养和水分;了解需及时终止孕期活动及锻炼的情况,且在发生该类情况时需立即咨询有资质的医疗保健机构及人员。

此外,孕妇也要少骑最好不骑自行车,因为随着妊娠的进展,孕妇身体对环境的反应能力(如交通、地面不平稳)会发生变化,可能有更高的跌倒风险,但是可以选择固定式的脚踏车运动,发生跌倒或身体接触的风险更小。

目前尚未发现孕期阻力运动对母体、胎儿或新生儿的不良影响,结合有氧训练和安全的阻力训练的“混合”运动更能改善妊娠状态。此外,积极参与、定期接受产前检查,保持健康的生活方式和乐观的心态,帮助孕妈更好地度过孕期。

手汗多竟是一种“神经”疾病
告别“水手”
专家有妙招

■陆诚

夏日炎炎,热浪滚滚,在室外稍微走两步就满头大汗,这是正常现象,而小蔡(化名)的汗却和别人不太一样,在天气炎热或是情绪紧张时,最先开始滴汗如雨的竟然是一双手掌!

自小,小蔡就感觉手特别容易出汗:考试时,常常打湿试卷,与朋友握手,也被嫌弃手汗太多;长大后,小蔡在公司做文员工作,电脑键盘常常因汗液渗入而“罢工”,也因为手汗的问题迟迟没有迈出恋爱的步伐。20多年来,手汗已经成为了小蔡的“社交噩梦”。

再一次相亲失败后,小蔡忍无可忍,上网搜索起了相关的知识:手汗多怎么办?他了解到,手汗症是一种疾病,并且是由神经紊乱引起的身体汗腺分泌亢进,如果想要治疗,应该看胸外科。

虽然对于胸外科这个答案感到有些奇怪,小蔡还是果断前往离家最近的浙江绿城心血管病医院就诊。来到王浩主任的专家门诊,通过查体,小蔡被确诊为中重度手汗症。在王浩主任的建议下,小蔡决心通过胸腔镜下胸交感神经切断手术来治疗。

这个手术是微创的,在左右两侧腋下各做2个0.5cm小切口,阻断交感中枢对手部汗腺的支配,达到抑制过量手汗的效果,胸腔镜下实际手术操作20分钟左右便顺利结束。术后,立竿见影,小蔡的手汗症状完全消失了,手掌温度也上升了2~3℃。

不仅要健康,更要舒适

“正常情况下体会会通过

自我调节来控制出汗的时机和汗液的量,如交感神经过度兴奋,就会引起不可控制的多出汗,严重时甚至汗如雨下,大大超过了人体正常调节的范围,这就是多汗症,手汗多是其最主要的表现,还可同时伴有足底出汗,严重时常见于青春期、成年后。”王浩主任指出。

“其实,类似小蔡这样的患者并不少。如在考试前夕,学生因手汗多影响试卷作答;热恋情侣,因手汗不敢牵手;职场职工,因手汗影响到正常工作等等。”王浩主任继续说道,“如果手汗症已经严重影响到自己的生活交友工作,建议要及时就医来控制症状。虽然它不影响健康,但如果能够解决,就可以极大提升人在社交、生活中的舒适程度。”

这个手术适合所有人吗?

一般中重度手汗症,尤其是合并严重的双脚和腋下多汗,严重影响日常工作和社交活动的患者才需要手术治疗。

肥胖患者因交感神经链被周围大量的脂肪组织包埋不易被找到,不适合手术治疗。

不建议年龄较小的患者立刻行手术治疗,因为随着岁数增长,手汗症的症状可能会自然有所缓解。

在某些情况下,异常出汗更可能是由于严重的、有时危及生命的疾病发病的前兆。当您的出汗干扰了您的日常生活,造成了您情绪困扰或合群,导致您逃避您喜欢的活动或人,或者出汗的情况随着时间的推移而恶化抑或是出现不明原因的盗汗时,请您立即就医。

养生课堂

夏季这样喝水
心脏容易“崩溃”

夏季天气炎热,出汗也多,喝水更是会比其他时节频繁。虽然喝水看似简单,但错误的饮水方式却可能悄悄损害我们的心脏健康。

过猛喝水:过猛的大量喝水会导致大量的水分快速进入血液,让血液变得稀薄,也会导致身体血液循环加快,心脏像是身体里面的水泵,血流量变大,自然就会增加心脏的负担。

总喝冰水:水温过凉会刺激到心脏,因为低温的水会刺激冠状动脉遇冷收缩,影响心脏的工作,不利于血液循环,还会增加患上心绞痛、心梗等疾病发生风险。尤其是冠心病、高血压患者,尤其要注意水温不要过低,实在是不想喝热水,水温也要在20~30℃之间。

爱喝饮料:很多人喝白开水总觉得“没有味道”,喜欢喝饮料,用喝饮料代替喝水。但过量喝含糖饮料易导致肥胖,进而带来更多的健康问题。影响心血管健康。

喝水太少:2023年《柳叶刀》子刊上的一项美国国家卫生研究院团队的研究强调了充足饮水的重要性。血清钠常作为水合作用的替代指标,健康人群中血清钠的正常范围为135~146毫摩尔/升。血清钠浓度越高,体液水平也就越低,意味着喝的水也越少。分析表明,当血清钠水平升高到140~142.5毫摩尔/升时,患多种慢性病的概率增加40%。包括心力衰竭、痴呆症、慢性肺病等。

喝多少? 1500毫升以上:《中国居民膳食指南(2022)》建议,在温和气候条件下,低身体活动水平的成人每天喝

水1500~1700毫升即可。夏季出汗多,可根据日常身体活动情况以及所处环境,适当增加水的摄入量,不做剧烈运动的话每日饮水量可增加至2500毫升左右。必要时也可饮用运动功能饮料,以补充水分和电解质。对于发热患者,体温每升高1℃,需额外补充150~200毫升含适当电解质的水分。

喝什么? 白开水、淡茶水:要选择合适的补水产品和补水方式。通常白开水、淡茶水是比较好的选择,还可以根据个人喜好加一些柠檬片或者薄荷叶来调一下口味。也可以选择一些传统的解暑饮品,比如酸梅汤、绿豆汤。还有一种方式就是饮食性补水,在平时生活中通过喝汤、吃一些水分较多的水果,也可以达到补水效果。

大量出汗之后,建议可以选一些含有电解质的饮料。如果运动时间比较长,消耗量比较大,建议大家可以补充一些含糖的电解质饮料,但不建议选择那些含糖量很高的饮料。一般来说,3%~8%的含糖量是可以的,可以通过阅读营养标签来选择合适的电解质饮料。

在夏季高温天气运动或者大量出汗之后,不建议用一些含酒精或者含咖啡因很高的饮料来进行补水。

怎么喝? 尽量小口地喝:夏季饮水莫贪凉,建议饮用常温水,水温以10~40℃为宜,在补充水分的同时,又可促进血液循环,促进排汗,起到降温散热的效果。建议小口地喝,尤其是刚运动完的情况下。

据《健康时报》

桑拿天
中医治疗正当时

盛夏时节,也正是中医治疗颈肩腰腿疼痛、中暑、脾胃病、呼吸道疾病等各种时令和冬病的好时节,浙江中医药大学附属第一医院中医治中心一派繁忙。

“非常好!感觉人舒服多了。”近日,一些正在该院进修学习的香港学生跟师学习拔罐、刮痧、穴位敷贴、耳穴压豆等各种中医护理技能,并亲身感受放血等别样的中医疗法。

通讯员于伟 摄

年轻人一边玩手机一边“吊脖子”?
提高“颈”惕,远离颈椎病伤害

资料图

■吴登轩

“医生,我看到网上有人‘吊脖子’,看着怪吓人的,我能用这个治疗吗?”18岁男生小项前不久刚高考完,由于在备考期间长时间坐着低头刷题,他的颈椎出现了明显的不适。趁着假期,他便来到了浙江省立同德医院康复医学中心,想好好治一治自己的颈椎。

医生对小项进行详细的检查和评估后,认为“吊脖子”并不适用于小项,决定对其采用冲击波结合运动疗法的治疗方式。

冲击波可以放松颈椎周围紧张变硬的肌群,运动疗法则能使“失衡”的肌群得以平衡和强化,改善不适症状。

此外,医生对小项进行了正确的日常姿势宣教,并且鼓励他进行适当的有氧运动,比如游泳。经过一段时间的治疗,小项表示颈椎的不适感减轻了很多,还会继续坚持治疗的。

低头时颈椎负重50多斤

近日,在网络上流传的一张一群年轻人在医院排队坐“吊脖子”的照片,引发热议。这可不

是什么新奇的挑战,而是颈椎病找上门了。

近年来颈椎病患者越来越年轻化,长期对着电脑和手机,使得很多人成为“低头族”,引发颈椎病。可以看到,图中的年轻人在“吊脖子”的同时,甚至还在玩手机。

颈椎病是指颈椎间盘退行性改变及其继发的相邻结构病理改变累及周围组织结构(神经、血管等)并出现与影像学改变相应的临床表现的疾病。

为什么低头会引起颈椎病呢?这跟颈椎的受力有关。我们在玩手机时,颈椎被固定在低头的姿势,承受着巨大的压力。颈椎承受的重量随着低头角度的增加而增大,当我们低头60°时,相当于颈椎负重27kg!同时,颈椎周围的肌肉和韧带处于紧张状态,时间一长,会造成肌肉劳损和颈椎稳定性下降,进一步就会出现疼痛、僵硬、头晕以及麻木等症状。

在日常生活中,除了长时间低头玩手机外,不良的坐姿、不合适的枕头、缺乏运动、对着颈部吹冷风等行为习惯同样容易导致颈椎病的发生。

关于颈椎病的治疗,浙江省立同德医院康复医学中心汪亚

群主任说,当下流行的“吊脖子”其实是颈椎牵引技术,是一种颈椎病常规的物理治疗方法。其原理是通过施加外力对颈椎进行牵拉和伸展,从而达到增加椎间孔、缓解肌肉紧张、促进血液循环、恢复颈椎生理曲度和增强颈椎稳定性的目的。

“由于颈椎病具有不同的分型且症状表现多种多样,大家一定要在接受专业医生的诊断和评估后进行相应的治疗,切勿盲目跟风。”汪亚群提醒。

汪医生说,实际上,在康复科,还有很多治疗颈椎病的方法,像运动疗法、热疗、电疗、冲击波、针灸等。

全方位预防颈椎病

改善坐姿:保持正确的坐姿,避免颈椎承受不正常的压力。坐姿要端正,保持头部和颈部的自然姿势,避免长时间低头或扭曲头部。同时,双脚应平放在地面上,背部和腰部应有适当的支撑。

改善睡姿:睡觉时,选择高度和硬度适中的枕头,一般仰卧者枕高一拳,侧卧者枕高一拳半,约10厘米。枕芯以木棉、荞麦皮为好,装填量要适当,以保持一定的硬度和弹性。

避免长时间使用电子设备:定时休息,使用电脑时,可适当抬高屏幕,避免低头操作。使用手机时,可将双手抬高,尽量保持视线与屏幕平行,减少颈部弯曲。当长时间工作时,建议每小时起身活动5~10分钟,同时进行颈部伸展或旋转运动。

定期运动:加强颈部肌肉的锻炼,如进行颈部旋转、左右侧屈、前后点头等动作,以增强颈部肌肉的力量和柔韧性。也可以尝试一些全身性的有氧运动,如游泳、跑步等,来改善全身血液循环和肌肉状态。

注意保暖和避免外伤:在炎热夏季的空调环境下或寒冷季节,要注意颈部保暖,避免颈部受凉导致肌肉紧张和血液循环不畅。此外,在日常活动和运动中要做好颈部保护,防止颈椎受到撞击或扭伤等外伤。

汪医生特别提醒,当你出现“痛、硬、笨、麻、乏”时,就要提高“颈”惕,及时到医院就诊:痛:颈部、肩部、上背部频繁出现酸痛不适。硬:肩颈部肌肉僵硬邦邦,转动颈部时僵硬不灵活。晕:快速转头或低头时,出现眼花、头晕。麻:颈部、手臂或手指有麻木或刺痛的感觉。乏:感觉手脚没有力气,走路不稳。