



养生热点

2024 巴黎奥运会于北京时间8月12日凌晨收官了。这段时间,想必大家每天都在紧追巴黎奥运会的动态,奥运健儿们在赛场上的表现令人热血沸腾,也激发了不少人“好好锻炼”的热情,然而运动时也要千万注意对身体的保护。

奥运奖牌背后的中医力量

记者沈佳慧报道 北京时间8月5日,2024年巴黎奥运会游泳项目收官。中国游泳队收获2金3银7铜。这些奖牌的背后,离不开运动员的顽强拼搏,也倾注了被称作“神秘东方力量”的中医诊疗技术和医生团队的坚实守护。

日前,记者采访了国家游泳队队医、巴黎奥运会随队队医、浙江省体育职业技术学院附属体育医院副主任医师沈坚。

在赛场上,如何为运动员的健康保驾护航?沈坚说道:“这些具体保障秘诀主要包括基于中医理论的个性化评估与监控;以针灸、推拿、拔罐、刮痧等中医非药物疗法在医务监督保障中发挥了巨大作用。比如赛前赛后我们做好放松、按摩、牵伸等常规动作,决赛前我们则采取‘小醒脑法+砭石灸法’双管齐下,帮助运动员激发潜能,补充能量。同时我们还注重营养补充与心理调适,达到

‘形神共治’,确保运动员身心俱佳,这也是夺取金牌不可或缺的一环。”

“赛场上,运动员们由于常年高强度训练,经常会出现肌肉疲劳、关节疼痛等各类运动损伤,大众在日常运动中也要注意类似的健康隐患。比如运动姿势不正确、过度运动等,都可能造成肌肉损伤或其他健康问题。”沈坚提醒,如果发现运动时关节活动范围变小或出现“卡顿”感,就要警惕关节炎等病症。

面对这种情况,中医通常会使用推拿、针灸以及正骨等传统治疗手段,来促进伤者血液循环,加速损伤的恢复,并缓解肌肉紧张和疼痛,提高肌肉的柔韧性和恢复力。而常见的膝关节炎、肩周炎等症状,则可以通过中药敷贴、拔罐等方法来缓解。

中医诊疗讲究整体观,在缓解这些症状时,强调通过“全身调理”来减少不适。

“比赛时,有些运动员由于紧张、焦虑常常失眠,我们会使用‘王不留行籽耳穴压豆法’,用王不留行贴准确粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应持续刺激穴位,以达到治疗目的的一种外治方法。”沈坚说,中医认为人体的五脏六腑在耳部都有对应的位置,刺激耳廓的相关穴位,可以起到调理五脏六腑的作用,从而调节人体的精神、情绪,起到治疗失眠、焦虑的效果。

另外,艾灸也是生活中常用的“调理妙方”,沈坚建议道:“脾胃虚弱的病人,可以通过艾灸足三里、神阙、中脘等穴位来缓解不适的症状,有些痛经的女性患者,可以艾灸关元穴、三阴交等穴位,达到温通经络、散寒止痛的效果。”

在沈坚看来,中医诊疗不单是治疗手段,更是一种生活方式,需要搭配合理的饮食、适量的运动和良好的



沈坚正在为运动员进行日常治疗。

作息,才能收到更好的疗效。

夏季许多人贪凉,沈坚认为这个季节更需养阳。“湿气重的人,日常饮食应注意清淡,冬吃萝卜夏吃姜,吃生姜可以有效地驱除体内多余寒气。夏季人体能量消耗大,运动要掌握好时间和强度,避免在烈日下锻炼。起

居养生方面,夏季适合晚睡早起,睡眠时间在6.5~8小时为宜,中午可小憩一下。精神养生主要是指养心,一定不能忽视主观上的调息静心。可以多听一些舒缓的音乐,适当的晨练,尽量避免烦躁、愤怒等不良情绪。”沈坚说。

奇妙的“物理外挂”——肌肉效贴

■小中

2024 巴黎奥运会于北京时间8月12日凌晨收官了。这段时间,想必大家每天都在紧追巴黎奥运会的动态,奥运健儿们在赛场上的表现令人热血沸腾,也激发了不少人“好好锻炼”的热情,然而运动时也要千万注意好对身体的保护。

58岁的陶大伯前些天在看了奥运比赛后大受鼓舞,激动地出门跑步锻炼,可回家后发现膝盖痛得不行,遂被家人送到杭州市中医院针灸康复科就诊,接诊的陈顺喜副主任医师诊断后发现

并无大碍,给患者用了新的治疗方式后嘱咐回去好好休养继续观察。

物理外挂成特殊护具

三天后陶大伯又来诊室了,不过这一次是自己走进来的,一进门就激动地说:“陈医生,您给我贴的这个膏药真管用,我的膝盖现在基本不痛了。”

陈医生笑着说:“这可不是膏药,这个东西叫作肌肉效贴,这里面也没有药物成分,起效只是单纯的物理作用”。

近年来,在许多赛事中,我们经常看到参赛运动员们

身上总是会贴满各种颜色、形状的“胶布”,这些就是肌肉效贴,除了形状不一样,在不同比赛中运动员贴的部位也不一样,但它们都起到了积极作用。

陈顺喜告诉我们,肌肉效贴是运用贴扎技术,利用贴布的物理作用与人体之间的力学关系,起到缓解疼痛、消除水肿、增加感觉输入、放松或强化肌肉、矫正姿势的一种“特殊护具”,一条肌肉效贴一般由三层结构组成,最上方是棉织布,最下方是背衬纸,中间则是医疗级亚克力感温胶。

肌肉效贴的效用原理是利用一个外力将筋膜层拉开,增加两者之间的距离,减少软组织活动中和筋膜的摩擦,加快血液循环和淋巴液循环,从而减轻由过度劳损而引起的疼痛,并通过增加关节活动度缓解因运动(损伤)引起的疼痛和预防肌肉关节受伤。

肌肉效贴最初由日本的加藤建造博士在上世纪70年代发明,近年来得益于制造技术改良,新一代的肌肉效贴已经“火出圈”,广泛应用于康复科临床常见疾病治疗,如:颈椎病、网球肘、膝

关节炎、踝关节扭伤、肌肉拉伤等,急慢性损伤疾病,这种简单操作、无痛、无任何毒副作用、依从性高的替代疗法,已被越来越多的患者肯定。

形状不同作用也不同

肌肉效贴的裁剪很讲究,常见的有I型、Y型、X型、灯笼型、扇形(爪形),不同的剪法有不同的作用。

I形张力直接集中在中间治疗区域协助肌肉运动,可以放松肌肉,加固关节。

Y形张力由两个尾端集中作用同上,调整肌肉张力,促进循环代谢。

X形张力由四个尾端集中至中心止痛,能促进固定端位置的血液循环及新陈代谢。

灯笼型贴布两端不裁剪,中段裁剪为多分支,形成两个散状形结合体;贴布两端为固定端,中间部分能促进淋巴引流,适用于骨折及软组织拉伤。

扇形(爪形)张力由几个尾端集中消肿,促进淋巴液和血液的循环。

什么时候贴也有讲究

这个问题因人而异,因

为每个人的运动习惯和身体状态不同,不过要是遇到以下两种情况是可以考虑用肌肉效贴的:

肌肉或关节轻度受伤:如果伤情不严重还想进行中低强度的保守训练的话,那可以在对应部位暂时使用肌肉效贴来减轻疼痛,降低受到二次损伤的风险。

大强度运动前后:在进行大强度或者持续较长时间的运动后会出现肌肉僵硬、肿胀、酸痛等症,因此在运动之前使用肌肉效贴可以减轻肌肉疲劳程度,在运动后使用则可以减轻疼痛感、促进恢复。

听完陈医生的解释后,陶大伯恍然大悟:原来肌肉效贴学问这么大,那既然肌肉效贴没有药物成分,我可以多拿一点回去慢慢贴吗?

“这个并不建议,肌肉效贴的使用也有规则,贸然使用可能导致使用部位局部皮肤张力性水泡过敏、过敏反应、关节活动受限等并发症发生。肌肉效贴扎技术和其他贴扎技术一样,有一套完整的理论体系和操作规范,因此有此需求的患者需要先向专业医生咨询就诊,才能取得理想的治疗效果”,陈医生说。

溺水悲剧何时不再“年年上演”
一分钟大意
一辈子悔恨

■王圆圆

什么疾病,最让家人崩溃、悔不当初?如果让医生选择唯一的答案:ICU专家选的是:溺水!

溺水事件年年提醒,年年发生!据媒体消息,就在前两天,海南省一户家庭的4个孩子外出游玩时不幸溺亡,最大的10岁,最小的只有6岁,令人痛心又唏嘘。

暑期开始至今,浙大儿院PICU(内科重症监护病房)已接收了8名溺水儿童,其中仅2人保住了性命。这意味着,又有6个孩子永远离开这个世界,留下痛不欲生的家人。

这6名溺水的患儿中,年龄最大的13岁,最小的才2岁。溺水的时间非常集中,4名是在7月28日~30日这三天发生的溺水。

这让国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、国家儿童区域医疗中心,浙江大学医学院附属儿童医院PICU副主任杨子浩感到非常痛心。

“一分钟的大意,一辈子的悔恨。家长们一定要提高对溺水的警惕!”杨子浩说。

“送来医院的8名儿童,其中,5名孩子是在池塘中发生溺水,2名孩子是在泳池中溺水,1名孩子在水上乐园溺水。”

在水上乐园溺水的那个孩子,让杨子浩印象尤其深刻。孩子身高已经有130厘米,溺水的玩水池却只有60厘米,这在大家看来都觉得不可思议。

据孩子家长回忆,当时孩子在浅水池里玩水,父母看到池子里的水才到孩子的大腿根,也放松了警惕,没有时刻盯紧孩子。后来,孩子由于脚下一滑,一头扑倒进了水里,

慌乱之下,手没办法撑到池底,帮助自己站起来,水直接呛进了肺里,出现了溺水的情况,被救起时,就已经陷入了昏迷之中。

幸好孩子父母学了心肺复苏,在孩子恢复心跳后赶紧送到了浙大儿院,在经过治疗抢救后,最终保住了性命。

“并不是说水要多深才会发生溺水。只要孩子一头栽进水里呛到水,摔倒进水里后爬不起来,或者水面盖过口鼻就有可能发生溺水,所以即使在很浅的玩水区域,家长也一定要时刻盯紧孩子的情况。同样,家里储满了水的小水盆、小水池、浴缸等,也会增加婴幼儿家中溺亡的风险,家长也要十分注意。”杨医生表示。

杨医生提醒家长,孩子溺水并非大声呼救、反复挣扎而往往是沉默无声!

杨医生表示,在以往的不溺水案例中,其实家长就站在身边,却不知道孩子已经溺水了,一直等到孩子浮在水面上才发现,这时已经迟了,这是非常可惜的。

溺水往往是沉默无声,孩子出现以下状况,家长需要提高警惕:

突然安静无声,嘴没入水中。

手臂可能前伸,但无法划水向他人移动。

在水中直立、不能踢腿,往往挣扎20~30秒之后沉下去。

眼神呆滞或是闭着眼睛,头发可能盖在额头或眼睛上。

看起来像在抬头看天空、岸际、泳池边或码头。如询问无反应,眼神涣散,就需要立刻伸出援手。

所以,家长在陪伴孩子游泳戏水时,一定要时刻盯紧孩子,关注孩子的情况和动向,预防溺水的发生。

实用小知识

溺水施救,这样做!

1. 家长在保障自身安全的情况下,迅速将孩子带离危险水域,同时请周围人拨打120求助。
2. 让孩子仰面平躺于平地,将头偏向一侧,大声呼叫并拍打患儿,用耳朵贴近孩子口鼻,观察他是否有意识、呼吸及脉搏。
3. 如果孩子有意识、心跳呼吸正常:陪伴在其旁边,等待急救人员到来,采取保暖措施并送往医院进一步治疗。
4. 如果孩子没有意识,也没有心跳和呼吸:应即刻对孩子进行心肺复苏。位置选在两乳头连线中点,双手掌根重叠,十指紧扣,手指翘起离开胸壁,身体前倾,垂直于患儿身体,然后用上半身的力量用掌根按压。按压与放松时间为1:1,深度约为胸廓前后径的1/3。

建议每个家长熟练掌握心肺复苏这项技能,在120赶到之前,这是最安全有效的救命之法。

工会驿站学急救



连日高温,给环卫工人的保洁及健康带来了极大挑战。

日前,衢州柯城区衢化街道文昌社区工会驿站及时推出保洁员回炉补课,百余名保洁员接受了防暑降温专项知识培训。在培训现场,医护和急救人员详细讲解了夏季中暑的原因、症状和危害,阐述了有效预

防中暑的措施和正确急救方法,包括夏季穿着、饮食建议等。同时特别提醒环卫工人,在高温天气下要合理安排工作时间,注意补充水分和盐分,尽量避免长时间暴露在烈日下,注意休息,确保保洁防暑两不误。

通讯员吴铁鸣、万衢英 摄

职面我见

职场上如何避免“工作脑”

■主持人:沈佳慧

读者来问:

我在一家互联网公司做IT,一直以来都是公司的佼佼者,深受领导和同事的喜爱。然而,近一年来,我发现自己越来越难以摆脱工作的束缚。我每天加班到深夜,周末也经常在公司度过,领导讯息也是24小时随时待命,生怕做得不好被领导批评。我没有社交也没有朋友,

去年甚至忘记了自己的生日,我感觉自己好孤独,生活没有意义,我这是怎么了?

(浙江杭州陈女士)

浙江省人民医院临床心理科副主任(主持工作)廖峻雯:

我们常常听到“恋爱脑”这个词,用来形容那些一谈恋爱就智商下线、情绪失控的人。然而,你知道吗?在职场中,有一种比“恋爱脑”更可怕的现象正

在悄然蔓延,那就是“工作脑”。以下是一些建议,可以帮助你摆脱“工作脑”的束缚:

设定合理的工作目标。不要给自己设定过高的工作目标,以免产生过大的压力。学会将大目标分解成小目标,一步步地去实现。这样不仅可以提高工作效率,还可以减轻心理压力。

学会放松和休息。学会在工作之余放松和休息,培养一些

兴趣爱好,丰富自己的生活。这样可以让你身心得到充分的放松和恢复。

建立良好的人际关系。与同事和领导建立良好的人际关系,可以减少工作中的摩擦和冲突。学会倾听他人的意见和建议,尊重他人的想法和感受。这样可以让你在工作中更加得心应手。

工作和生活中均留有余地。不要用力过猛,凡事留有

余地,可以偶尔一两次冲刺,但不要让自己经常处在高负荷的工作状态或生活状态中,这样很容易导致精力耗竭、职业倦怠。

寻求专业帮助。如果你发现自己已经无法摆脱“工作脑”的困扰,不妨寻求专业心理咨询师的帮助。他们可以帮助你分析问题、制定解决方案,并提供一些实用的建议和支持。