

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中医师沈坚。

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，我们便会使用‘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，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”——肌内效贴

■小窗

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，回到家后却发现膝盖痛得不行，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。

物理外挂特殊护具

三天后陶大伯又来诊室了，不过这次是自己走进来的，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，这个东西叫作肌内效贴，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”，这些就是肌内效贴，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，肌内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”，一条肌内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。

肌内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。

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

肌内效贴的裁剪很讲究，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上同，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损伤。

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内效贴的：

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内效贴来减轻疼痛，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内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：原来肌内效贴学问这么大，那既然肌内效贴没有药物成分，我可以多拿一点回去慢慢贴吗？

“这个并不建议，肌内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疱过敏反应、关节活动受限等并发症发生。肌内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，家里储满了水的小木盆、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，在以往的不少溺水案例中，其实家长就在身边，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. 让孩子仰面平躺在平地，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：应立即对孩子进行心肺复苏。位置选在两乳头连线的中点，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昌社区工会驿站适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们，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，确保保洁防晒两不误。

通讯员吴铁鸣、万衡英 摄

职面我心

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，我发现自己的工作效率越来越低，感觉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，领导对我的评价也是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，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)廖峰变：

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。这样可以让你的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。