

白·领·保·健

刚刚结束的上海马拉松,共救治伤者 1123 人,重症 32 人,其中 1 人心脏骤停——

科学跑步 谨防猝死

11月8日的上海马拉松赛,共救治伤者 1123 人,重症 32 人,其中 1 人心脏骤停,幸亏有跑友及时出手帮忙急救,为医护人员抢救争取了必要时间。

今年马拉松赛正值立冬节气,各种心脑血管疾病处于高发状态,上海市医疗急救中心为此提前做了周密的准备工作。

运动后昏厥缺氧

11月8日上午,约10点24分,急救医生孙友提所在的急救15号车再次接到救援任务,在距其待命医疗点最近处,有一名男性青年突然倒地。

10点25分,急救车到达现场。“当时病人口唇发紫,四肢冰冷”,当下,孙友提医生根据患者生命体征判断,患者属于运动晕厥后缺氧。于是,立即对其开通静脉,并进行高流量吸氧,逐渐患者意识恢复,血压正常并随即转送到定点医院接受后续治疗。

运动猝死一直是运动医学中



最为严重的问题,虽然与其它运动伤害(如运动损伤)相比较,发生几率较低,但因其后果严重,直接危及生命,所以一直受到专业学者的长期关注。

什么是运动猝死?国际卫生组织(WHO)和国际心脏病学会把运动猝死定义为:体育锻炼者在运动中或运动后24小时内的意外死亡。运动猝死的发生,往往是其本身有潜在的心血管系统疾病,且与运动负荷有关。

参赛前要健康体检

专家建议,在参加比赛前一定要到专业医院进行运动前体检。主要是以心肺功能为主的体检。最好再做一个心电运动负荷实验,做这个实验可以帮助诊断受测者是否患有隐匿性心脏病。其次,可以找出一个人所能承受的最大心率。

“如果家族里有心脏病史或者心脑血管方面问题的遗传,就要格外小心了,因为由于跑步猝死,绝大多数都是心脏和心血管的问题。”“就算是身体没问题,一般人也不要贸然进行高强度运动,比如跑马拉松。运动是一个循序渐进的过程,如果没有运动基础,运动过度对身体也是有伤害的。”

科学跑步怎么开始

怎样的“跑步”才能称为科学健康跑。这就要根据不同的体质、不同的人群、不同的时期,来用不同的方式、方法去跑。

跑步的正确姿势是,要保持头

和肩膀的稳定,尽量让头朝着正前方,除非道路不平,否则不要低头,两眼要注视前方,不能窝胸,要把胸打开。手臂左右动作幅度不要超过身体正中中线,保持手臂的放松,肘关节大约呈九十度角。腰部要保持自然的直立,但不能过直,而且要保持身体前倾状态。跑步时用脚掌着地,这样可以起到一个缓冲的作用,不会损伤到骨骼。此外,一双好鞋对于跑步效果也有很大影响。对于正常脚形,选择减震功能好的鞋子;如果是扁平足,那么应该选择稳定性和弹性很好的鞋子;而对于足弓很高的人来说,就应该选择轻巧型的。

因人而异从事“健康跑”的重要原则:每一个人的体质和患病情况各有不同,因此在跑步中一定要结合自身状况进行;此外,许多人认为跑步的运动量很大,一定要多补充营养才行,因此大量的补充动物蛋白,其实这样的补养是不对的。慢跑中人体的消耗主要是血糖,对蛋白质的需求不大。因此,跑步后以补充碳水化合物食品为宜。 王杨

健康养生

责任编辑:王弘
微博: txinmincn/xmwangh
邮箱: xmwangh@wxjt.com.cn
热线电话: 62791234-451



家·有·宝·贝

秋冬季节,天气转凉,有的宝宝出现咳嗽,并且这种咳嗽与平时的咳嗽不同,类似于小狗叫声,有的宝宝会有声音嘶哑、咽喉痛,那宝宝可能正在经历急性喉炎,急性喉炎处理不当会危及宝宝生命。

喉炎又称为哮吼综合征,主要是由于儿童喉部感染引起的,以犬吠样咳嗽为特征,是由于病毒或细菌感染引起的。喉炎是1种常见的疾病,冬春季节多见,好发于6个月到3岁之间的宝宝。

当宝宝出现以下状况时一定要及时就医——呼吸困难;面色或口唇发紫;不能说话或哭不出声;非常烦躁;有些嗜睡,对家长的呼叫没有太多反应。如果家长判断不了,建议宝宝出现典型的犬吠样咳嗽或声音嘶哑时就及时看医生。

宝宝患喉炎,一定要注意做好家庭护理:在宝宝睡觉的房间放置加湿器,也可用一下蒸汽浴,在浴室和宝宝待10分钟;发烧时合理应用退烧药;给宝宝补充足够的液体;如宝宝躺在床上时可以把头抬高一些;不要在宝宝的身边吸烟。 罗家英

宝宝咳嗽似犬吠 急性喉炎最可能

名·人·养·生

国医大师孙光荣:养生先养慈悲心

上世纪80年代初,国医大师孙光荣提出“合则安”的养生总则。这相对来说,简单、易懂、易掌握。

“合则安”,是指必须结合自身的体质、环境、习惯选择养生方法、养生药物、养生食品、养生器具等,合适,就平安。举例来说,牛奶是很好的养生饮品,但是有的人喝了牛奶反而睡不着,那就不合适,就不应当学别人坚持一天喝三杯牛奶。此外,现在流行的各种太极拳、养生操、瑜伽等等都需要因人而异,选择养生项目时切不可盲目盲从。

怎么知道是否合适?自身试用某种养生方法、养生药物、养生食品、养生器具后测试“十不”就可知晓:即头不晕,咽不干,心不慌,食不减,腹不胀,力不乏,尿不黄,大便不稀不结,月经不紊乱,性能力不衰退。有这“十不”,就是合适,就可放心坚持。

孙光荣进一步提出,“养生先养慈悲心”。

养心,是通过自身的修养,使心态达到平稳、洁净、宽容的境界,这样一方面可以有利于饮食、睡眠、行止,

另一方面可以防护受到精神伤害。

慈悲,是慈爱、怜悯之意,唯有仁者爱人,才是慈悲。慈悲,本来是佛教语,其意一是指给人以快乐,二是指将人从苦难中拯救出来,《智度论·释初品中·大慈大悲义》说:“大慈与一切众生乐,大悲拔一切众生苦。”也就是说,要富有慈爱心、同情心、悲悯心。

与养心相配合的,孙光荣认为“缓”字相当重要,他给他的学生们提出“四缓”的要求:“言缓能和,行缓必安,论缓达正,事缓则圆。”嘉荣



气·节·养·生

立冬养生从“睡懒觉”开始

立冬单从字面上可解释为“立,建始也,冬,终也,万物收藏也。”立冬意味着冬季的来临。立冬是一个十分重要的节气,从中医养生的角度,立冬是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止的时节,起居调养应以“养藏”为主,建议早睡晚起,饮食上多吃滋阴的食物,可以适当进补。

立冬养生不妨多赖会儿床

立冬作为冬季的第一节气,从太阳到达黄经225度时开始。由于我国南北纬度之差,真正意义上的冬季,并非都以“立冬”为准,而是以连续几天气温低于10摄氏度为冬季。

在传统观念中“冬”即“终也”,为结束之意。中医认为,这一节气的

到来万物活动趋向休止,以冬眠状态养精蓄锐,为来年春天生机勃勃作准备。

立冬日除了食补,还要重调养。我国最早的医学经典著作《黄帝内经·素问·四季调神大论》中指出:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若以有得,祛寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆则伤肾,春为痿厥,奉生者少”。精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法,并根据自然界的变化引入人体冬季养生的原则,它告诉我们,冬天

是天寒地坼、万物凋零、生机潜伏闭藏的季节,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此,冬季养生应顺应自然界闭藏之规律,以敛阴护阳为根本。

其中,起居调养强调“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”。也就是说,在寒冷的冬季,不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

立冬食补宜吃栗子

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之,寒者温之”

的古训,随四时气候的变化而调节饮食。

元代忽思慧所著《饮膳正要》曰冬气寒,宜食黍以热性治其寒。也就是说,少食生冷,但也不宜燥热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼,可多饮豆浆、牛奶,多吃萝卜、青菜、栗子、花生、豆腐、木耳等。

还要因人而异,因为食有谷肉果菜之分,人有男女老幼之

别,体质有虚实寒热之辨,本着人体生长规律,中医养生原则,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,不可盲目“进补”。

食补和精神、起居调养要结合起来使用。立冬时节要注意保持心境平静、情绪安宁外,既要保证充足的睡眠,也要注意保暖,睡前可以热水泡脚,促进机体阴阳气的调和。 夏燕

千岛湖 入住床位有178位
千湖伴大酒店
包吃包住 60元/人/天
联系电话:13362160588
来回车费150元/人 每周一、周五发车
地址:控江路2075号和平公园1号门对面恒鑫宾馆201室