



运动也需要开“处方”

本报记者 李颖

跑步,已成为当下大众青睐的运动健身方式。然而,前几日有消息称:浙江一40岁男子坚持夜跑15年磨坏了骨头。且不说那些热衷在朋友圈晒步数的爱好者,现在该考虑的问题是,还要继续跑步吗?

跑步究竟会不会导致膝盖损伤,一直以来争议颇多。今年6月,国际医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》刊文认为,长期的健身跑步对膝盖和髌部的健康有好处。久坐或者不跑步的人膝盖和髌部的关节炎风险将提高。而过量和高强度的跑步可能也会引发关节问题,建议每周跑量的上限为92公里。

次,锻炼时要循序渐进,尤其是没有运动基础的人,不要想着在短期内达到过高目标,要根据自身情况,设定符合自己的锻炼计划;最关键的还在于,无论在什么情况下,都要量力而为,千万不要超负荷锻炼。

另外,很重要的一点,想要膝关节不受损伤,不

三类人群不适合跑步:一是身体太胖的人,因体重过重会导致跑步时膝盖损伤;二是心肺功能异常人群,突然引发心脏疾病的可能性大、风险较高;三是罗圈腿和平底足的人群。

是单纯地靠护具去保护,而是要有强健的肌肉。“关节出现问题与周边的肌肉有很大关系。”李子剑强调,适当锻炼关节周边的肌肉对保护关节很有帮助。可以通过靠墙静蹲、绷紧腿练习和抗阻练习等增强关节周围肌肉的力量,从而减少关节压力,保护关节不受或少受伤害。

运动和磨损是膝盖的天职

“这位跑者损伤的部位是髌关节,一般来说,跑步引发的髌关节损伤并不多见。”北京大学第三医院骨科关节组副主任医师李子剑在接受科技日报记者采访时,分析了一下,这位跑者本身存在先天性髌关节发育不良,这导致其在运动中更容易发生磨损。这只是不太多见的临床个案,不代表跑步就必然引发关节磨损。因此,跑友们没有必要谈跑色变,“但客观来说,还是可以从吸取经验教训,关键在于学会科学理性地锻炼。”

李子剑表示,运动时说不上膝盖那是不可能的,无论是跑步还是其他运动,即便是行走都会对膝盖有一定的磨损,只是程度不同而已。但是,膝盖这个器官之所以存在就是让人运动、为了让人磨损。经常运动能让关节软骨受到适当的刺激,促进新陈代谢。但是李子剑同时指出,任何材料在长

关键在于量力而为

尽管跑步是一种能让你享受速度感的运动,但并非人人都适合跑步。“因为跑步引起的运动损伤可达到十五六种,疾病部位从脚跟到膝盖、腰背部都有可能损伤。”中华医学会运动医疗分会主任委员、复旦大学运动医学中心主任陈世益教授解释说,跑步可引起脚底、脚后跟疼痛,引发跟腱炎,也会导致半月板损坏,引发髌骨疼痛。“除了腿部伤害,髌关节、腰背部同样会受到损伤,产生疼痛感。”

另外,陈世益特别指出,三类人群不适合跑步:一是身体太胖的人,因体重过重会导致跑步时膝盖损伤;二是心肺功能异常人群,跑步对人体心血管会产生巨大影响,突然引发心脏疾病的可能性大、风险较高;三是罗圈腿和平底足的人群,这类人群一旦剧烈运动会造成肌腱磨损,甚至可引起韧带损伤,久而久之还会发生关节退变,“尤其要注意更年

期女性不宜过量运动,这时期是雌激素快速下降时期,也是骨量丢失最快时期,膝盖最不耐磨,要悠着点用,以免受到不必要的伤害。”

“其实跟吃药需要处方一样,运动也需要处方。”陈世益特别强调,每个人的体质不同、基础不同,有经验的医生会以运动医学为依据,根据既往病史、个体身体状况评估,帮助市民选择合适的运动方式和运动量,并根据运动情况及及时调整运动方案,因人而异去设计制订运动处方,从而有效地避免运动损伤。

李子剑对此表示认同,他还强调,如果想要以跑步方式锻炼身体,最好不要日复一日地跑。可以适当穿插其他的运动,比如太极拳、游泳、自行车等进行组合式运动。对普通人来说,即便坚持跑步锻炼也要遵循三个原则:锻炼前,一定要先热身;其

运动康复治疗国内仍不足

有统计显示,当前运动损伤发病率占10%—20%,并且有逐年升高的趋势,随着马拉松比赛在国内的开展,跑步运动吸引了越来越多的人参与,也导致越来越多的运动损伤出现。

“随着运动损伤越来越多,运动医学的发展也正受到全世界的关注。然而,国内运动医学发展才刚刚起步。”陈世益教授坦言,不仅国内医疗机构很少有运动医学科,而且相应的运动损伤后的康复治疗也很缺乏。陈世益透露,当前运动损伤的误诊、漏诊比例较高,尤其是软骨断裂,诊断中很难发现。“跑步中的力学非常深奥,造成的损伤类型也极为复杂,并非开刀都能解决疼痛,这也给医生诊断带来了一定难度。”

“除了误诊漏诊,运动康复治疗也是短板,”陈世益坦言,运动康复治疗包括了损伤后的治疗、体能康复、心理康复、运动技能的康复,需要跨学科综合治疗。而现在医院开展的康复治疗多是针对中风、肢体残疾的患者,与理想中的运动康复治疗相去甚远。“随着全民健身运动的开展,相信运动康复也将成为发展的一项重点。如果可以把竞技体育上很多成熟的技术对全民进行普及,那是很好的事情。”

上海交通大学附属第六人民医院骨科主任张先龙教授在接受科技日报采访时表示,我们讲健康理念是适度运动,其实一般人走八千到一万步就够了,如果一天走十几万步,这样的关节过度活动都会引起关节老化、关节蜕变,关节就容易环,寿命就会减少。“膝关节对于我们人体来讲非常重要的,是我们活动中枢,它的致残率非常的高,关节炎不光是软骨变窄还有肌肉老化,韧带功能不全,还有滑膜增生,滑液的异常改变。滑液下降、粘弹性下降,所以要改变关节滑液也是我们治疗关节炎重要的一个环节。”

众所周知,中国目前有一亿患者正在遭受着关节炎等疾病折磨,但如何康复治疗却缺乏科普。张先龙教授表示,大部分病人所接受的是一些非手术治疗,手术治疗是少数,在手术之前关节液注射、粘弹性补充治疗是一个主要的治疗手段。在粘弹性治疗阶段,欣维可就是一个主要的代表,也可以说是目前唯一一个使用交联技术所生产的代表,同样是从动物关节炎当中提取透明质酸钠,但经过两次交联的过程,提高了分子量,提高了粘弹性,让它更加接近人体自然的生理状态。张先龙强调,及时精准阶梯化治疗是关键。



广场舞何以成为全民健身“王牌”

第二看台

新华社记者 张睿

日前,12支来自甘肃省各市州的代表队参加了首届“陇原舞王”广场舞大赛,不同风格、不同曲种的广场舞轮番上阵,全场数百名观众不时发出欢呼声。

广场舞,这项发展于基层民众的全民健身运动,近些年迅速崛起为国家城乡文化建设不可或缺的一项活动。去年国务院颁布的《全民健身计划(2016—2020年)》中,也将广场舞列为重点推介的健身运动项目,其火爆程度可见一斑。

广场舞究竟有何魅力,能够获得如此庞大的受众人群与如此火爆的关注度?

简单好学 快乐健身

“因为它动作简单,好学,跳起来欢快,我一跳起这个来就开心。”水明东如此说。50岁的他是甘肃省定西市安定区青岚中学的一位数学老师,跳锅庄舞一年整,这在他们这个队里算是不折不扣的“新人”。水明东向记者介绍到:“平时备课上课很忙,但是在下班闲暇之余就喜欢来广场上跳跳锅庄,大家都认识,气氛很好。”“这次来我们只是助演,要是真的比的话,我们队肯定能拿到好名次。”

来自定西城郊的农民马彪是水明东的队友,脸上厚厚的妆容和矫健的身形让人很难看出他已经

59岁了,马彪给出的理由更加简单直接:“就是高兴呗,跳这个锅庄舞不到一年,认识了许多城市里的朋友,而且这个舞欢快好学,大家跳着跳着就都认识了。”潜移默化间,广场舞成了城乡文明最好的润滑剂。

快乐,可以锻炼身体,可以认识许多新朋友,这是绝大多数受访者认为广场舞带给自己的好处,在城市化发展迅速的今天,冷漠和疏离成为新的社会隐忧,此时出现了这样一种一种可以让大家走出高楼深院,来到广场公园,放下戒备互相交流的全民业余健身运动,广场舞对构建和谐社会、增强社区活力无疑有其独特的现实意义。

当然,除去快乐和强身健身,广场舞还有其他迷人之处。55岁的李胜明来自河北,由于工作原因如今他已把家搬至甘肃省庆阳市庆城县,此次比赛他是庆阳琼缘舞蹈队的一员。在谈起广场舞为什么这么流行时,李胜明表示:“是因为广场舞不像其他运动,还需要购置器材才能进行锻炼,只需要一块场地一个音响的广场舞在加入时成本就很低,而且加入的门槛也很低,有舞蹈基础的人都可以一起跳,包容性比较强;二是由于以前的条件和时间所限,许多喜欢跳舞的人没有条件也没有平台,现在年龄大了反而有这么好一个平台,我们当然喜欢跳了。”

赋予平淡生活新意义

广场舞究其本质还是舞,不是健身操,这为曾

经喜爱舞蹈的中老年人提供了一个绝佳的再次学习机会,在精神层面也为此部分人群弥补了年轻时的一大遗憾,这样一种随着社会经济发展的“失而复得”对这部分中老年人来说便显得愈发珍贵。

广场舞给她的平淡生活赋予了新的责任与意义,李琼也从这份使命中找到了新的活力和力量。

曾经,人们印象中广场舞是大爷大妈们的专利,而现在广场舞则真正变成了老少通吃,一个队里花甲之年的老人和90后的姑娘小伙同舞同跳也不再是新鲜事。夺得本次比赛冠军的舞蹈队是来自陇南市河东社区的广场舞代表队,队长高琼琼28岁,是一位瑜伽教练,闲暇时最喜欢广场舞。她向记者介绍道,她们这个队此次有19人参赛,平时跳的规模每天大概有五六十人,其中与她年纪相仿90后姑娘也不在少数。当记者问起年龄最小的队员有多大时,高琼琼俏皮地将手比到自己膝盖处,“大概是这么大的小孩儿吧,我们平时跳的时候许多小娃娃看见就叫喊着也要来跳。”

让上了年纪的人老有所事,使年轻人的人眼有所去,这样自娱性与社会性完美兼顾的健身活动注定会成为社会和谐与和谐的催化剂。

健康发展 远离争议

如今,广场舞凭借其独特的时代魅力得到了迅速普及和发展,丰富了百姓业余精神生活,这种凝

聚人心、激发活力,维护社会和谐的作用是其其他健身运动项目难以做到的。然而,随着规模不断扩大,广场舞也引发了噪音扰民、争占地基甚至大打出手等争议。

“我们平时也会对广场舞团队进行管理,会给他们划定区域,每逢中考高考等孩子们考试的时候他们也都自觉停止跳舞。”陇南市成县文化馆馆长成志说。

不难看出,大部分跳广场舞的人都不希望自己喜爱的这项运动背上扰民、蛮横、不讲理的骂名,每一个真心热爱广场舞的人仍旧希望自己能为社会带去的是欢乐和美好而不是困扰和隐忧。本次比赛裁判员、兰州文理学院体育系副教授张玉萍认为:“广场舞是音乐、舞蹈、体操的结合体,是‘舞蹈体育化’的最佳表现,它能够把快乐带给家庭,因此它对和谐家庭和谐社会有着不可替代的作用。”

张玉萍介绍,现在已有企业赞助加上政府扶持,培训专门针对广场舞的社会指导员的模式,培训后的社会指导员将为广场舞爱好者提供更专业的科学的锻炼方式和划定锻炼区域。

“在噪音方面,现在广场舞也已经有了静音音响,跳舞的人可以戴上耳机听音乐而不会对周围环境造成影响。”张玉萍说,“广场舞的健康发展离不开每一个跳舞人的自觉维护和政府更加合理的规划建设。”

专家提示

遇上“看不见的盐” 高血压患者要忌口

近日,一名高血压患者因在菜肴里过量加入味精调料,导致食用后出现血压陡增、头痛恶心等不良反应,随后接受输液加服降压药才使血压逐渐下降至基础水平。医生提醒,高血压的发生和食盐量呈现正相关,对于酱油、味精等调料中含有看不见的盐,高血压患者需要忌口。

深圳市人民医院医生李炜嵩说,作为一种调味料,味精的主要作用是增加食品的鲜味,但其主要成分是谷氨酸钠,也是钠盐的一种。人体摄入钠盐过多,会引起体内水钠潴留,导致血容量增加,同时细胞内外钠离子的增加会引起细胞水肿、血管平滑肌肿胀、血管腔变窄、外周阻力加大而导致高血压。除了味精,还有各种酱油、甜面酱、香肠、火腿肠、方便面等,甚至还有藏在面包中的钠盐等看不见的隐形盐,对于高血压患者来说需要注意。

李炜嵩指出,目前我们所说的盐主要是指钠盐,分为三种:一是烹饪用的食盐,主要成分是氯化钠;二是面食中的小苏打,也就是碳酸氢钠;三是味精,主要成分是谷氨酸钠。对于高血压患者,首先,要按照我国高血压指南推荐的标准,每人每天食盐量控制在4—6克为好,最好少吃或不吃腌渍食品。如果需要提升口感,可使用葱、姜、蒜、醋等替代。其次,限钠补钾。钾可以缓冲钠盐引起的血压升高作用,舒缓血管平滑肌痉挛,延缓动脉硬化,可以多摄入富含钾的食物,尤其是新鲜蔬菜和水果。

政能量

河南:91家医院 实现跨省直接报销

河南省目前已完成所有统筹地区与国家跨省异地就医直接结算信息系统联网对接,91家医院可实现跨省就医直接报销。

据悉,河南省建立了省级跨省异地就医财政专户,作为参保地已向28个省份拨付预付金2975万元,作为就医地已接收22个省份预付金916万元,上传异地居住备案人员信息15677条。

河南省实现跨省异地就医即时结算的91家医院中,三级医疗机构有71家,包括河南省人民医院、河南省肿瘤医院、郑州大学第一附属医院等,占全省82家三级医疗机构的86.59%。

据介绍,参保人员可以登录网址实时在线查询最新地区及定点医疗机构开通情况。开通地区的参保人员按参保地相关规定进行跨省异地就医登记备案及就医时,可从公布的名单中选择定点医疗机构,以便实现跨省异地就医即时结算。

江西:建档贫困人口 大病负担降低至5%以下

江西省日前提出,对罹患食道癌、胃癌、直肠癌、结肠癌、肺癌等15种重大疾病的贫困患者进行专项救治,建档立卡贫困人口大病医疗费用负担降低至5%以下。

为切实减轻贫困患者大病负担,江西整合城乡居民基本医疗保险、城乡居民大病保险、重大疾病医疗补充保险、民政医疗救助等政策,建档立卡贫困人口大病医疗费用个人负担将降低至5%以下,非建档立卡城市贫困人口大病医疗费用个人负担将降低至10%以下。

据介绍,专项救治针对全省农村建档立卡贫困人口、经民政部门核实核准的特困人员和城乡最低生活保障对象中,罹患食道癌、胃癌、直肠癌、结肠癌、肺癌、耐多药肺结核、慢性粒细胞白血病、急性心肌梗死、脑梗死、血友病、1型糖尿病、甲亢、儿童苯丙酮尿症、尿道下裂及地中海贫血等15种重大疾病的患者。

北京:养老服务驿站 年内达350家

据北京市老龄工作委员会办公室消息,2017年,北京将有200家社区养老服务驿站建成投用,年底总运营数达到350家。

北京2016年启动了养老服务驿站试点工作,由政府负责提供设施,各区、各街道无偿提供场地支持,再交由专业化养老服务企业进行运营。去年底,已建成养老服务驿站150家,其中约70%实现了品牌连锁经营。

据了解,诚和敬养老服务驿站近日在北京通州区漷县镇南丁庄村、杨堤村正式签约落地,为辖区内老人提供就餐、日间照料以及居家助浴等多种服务。为解决“看病难”问题,驿站还与通州区卫计委合作,区内多家医院将定期来驿站为老人看病、开药,驿站还配备了专门人员取药。

目前北京60岁以上常住人口超过300万,失能失智老人增多,养老服务驿站需求巨大。根据规划,到2020年,北京将建成1000个养老服务驿站,基本做到老年人较多的地方全覆盖。

(以上均据新华社)

(本版图片除标注外来源于网络)