

健身,切莫按下快进“健”



如何预防网球肘?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何预防网球肘?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,网球肘是胳膊外上髁炎的俗称,又叫做肘外侧疼痛综合征,是由肘关节急性外伤、慢性劳损引起的一种疾病。除网球、羽毛球等运动外,一些经常过度使用肘关节的人群也容易被网球肘盯上。

预防网球肘,在相关体育运动中,运动量一定要循序渐进,合理安排。长期从事反复伸屈肘关节工作的人群,连续工作的时间不要太长,适当休息。

进行有针对性的上肢锻炼,增强肌力,也有助于预防网球肘的发生。

如果网球肘反复出现,症状比较严重,已经影响到生活工作,建议去专科进行治疗。

高血压如何保健?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的周女士咨询,春季高血压患者如何保健?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,初春时节乍暖还寒,早晚温差大,忽冷忽热,血压容易发生大的波动。因此,对于高血压患者来说,建议经常关注天气情况,根据温度变化,早晚和中午及时增减衣物。

注意控制饮食,膳食平衡。要食不厌杂,主副食、粗细粮、荤素合理搭配,做到膳食平衡。饮食要清淡、少盐,最好选择低脂肪、高蛋白、低盐、低胆固醇的食物,应当多吃一些新鲜的水果蔬菜,另外,还要避免饮酒、饮用浓咖啡或浓茶。

要适度运动,放松心情。要选择适合自己的运动,如散步、慢跑、保健操、太极拳等。

宝宝怎么刷牙?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,宝宝怎么刷牙?

湖北科技学院口腔院有关医务人员介绍,有些家长以为宝宝牙齿长全了才需要认真刷牙刷牙,平常只需要睡前饭后漱口就行了。

其实,从宝宝长出第一颗牙开始,就需要刷牙了。刚开始,需要家长用纱布或指套牙刷为宝宝刷牙,仔细清洁牙齿,并轻轻按摩牙龈。到宝宝能拿住牙刷的时候,就可以教他们刷牙了。

拉锯式地横刷是不对的,不但不能把牙齿刷干净,还容易造成牙齿脆弱,特别是对牙体硬组织和牙周软组织的损害很大,以后宝宝使用稍硬的牙刷刷牙,牙龈就容易疼痛。

正确的刷牙方法是,用牙刷在牙齿表面上轻轻打圈,慢慢地把每颗牙齿都刷一遍,然后把牙刷竖起来,把每颗牙齿的内侧也刷一遍。

如何调养脾胃?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住嘉鱼县西街社区的周女士咨询,日常如何调养脾胃?

嘉鱼县中医院有关医务人员介绍,饮食规律有节。养脾胃,首先饮食应有规律,三餐定时、定量、不可暴饮暴食。脾胃虚弱,可多吃玉米、黄小米、山药、红米、扁豆、牛肉、猪肚等健脾和胃的食物。脾虚湿盛,可选择冬瓜、冬瓜、赤豆、薏苡仁、芡实等具有祛湿作用的食物。脾阳不足,酌情食用葱、姜、胡椒,少吃生冷寒凉的食物,以免伤脾。脾胃湿热,少吃羊肉、鸡肉、韭菜以及辣椒、花椒大料等。

摩腹和穴位按摩,坚持适当的运动,保持心情愉悦,保证充足睡眠,避免熬夜,对于保护脾胃也很重要。

北京冬奥会上,冬奥健儿的飒爽英姿给大家留下了深刻印象。“你们是冰壶男模队吧”“滑雪服下的身材”等话题登上微博热搜,运动员的健美体型和精神面貌让很多人心生向往。但临床医生提醒我们,好身材是日积月累、循序渐进获得的,没有速成一说,突击健身更是不可取。今天我们来谈谈突击健身会对身体造成哪些伤害,如何把握运动的“度”才对健康有利。



突击健身无异于“暴饮暴食”

突击健身是指平时因为生活节奏紧张或没有运动习惯,不能规律健身,而只能“抽空”或集中在周末健身。形象点儿说,就是“平时基本不动、周末基本全动、周一基本酸痛”。

专家指出,虽然懒得运动对身体无利,但突击运动更为伤身,无异于“暴饮暴食”。现代医学研究也发现,对于那些不能长期坚持运动的人来说,偶尔的剧烈运动,反而会加重人体器官的磨损、组织功能的损伤,甚至危及生命。

“周末运动者”经历了5天的办公室状态,身体适应了这种节奏,突然在周末集中时间锻炼,反而打破了已经形成的生理和机体平衡,其后果可能比不运动更差。所谓的健身效果,主要是锻炼痕迹不断积累的结果。锻炼痕迹是运动后留在机体上的良性刺激。健身时间间隔过长,在锻炼痕迹消失后才进行下一次锻炼,相当于每一次锻炼都从头开始,收效甚微,若是运动量再过了度,还会造成身体损伤。即便是长期保持健身的人,也不要突然大幅提高运动量和尝试对抗性强的运动。因为一旦疲劳,免疫力必然下降,身体难免出现问题。

对于没有健身习惯的人,开始运动时,一定要注意控制运动量,循序渐进,科学的锻炼频率是每周3-5次,运动强度以运动后疲惫感很快能得到缓解为宜。

疲惫感无法缓解或是激素水平失调

突击健身对身体的一个常见影响是激素水平失调。健身过后,出现失眠、脱发、焦虑(焦虑)、疲惫无法得到缓解、月经失调等任何一种现象,就说明存在激素水平失调。

当人经历一次运动量大的锻炼后,往往会觉得疲惫,甚至都不想动,这是内分泌受到抑制所导致的。通常控制我们身体激素分泌的是脑垂体,运动过量时,脑垂体的功能会受到抑制,从而影响到激素分泌,人的直观感受就是身体疲劳。正常情况下,运动会使人体分泌脑内啡,带来轻松、愉悦的感觉,可能持续几小时或数天,这也是很多运动达人沉迷运动的原因之一。但如果运动结束后,并没有这种轻松愉悦感,反而是感到很不舒服和疲惫,那就说明运动过度了。

总的来看,激素水平失调的反映的是神经系统过于疲劳,而非真正的身体疲劳,建议适当减少运动量,调整运动频率,延长睡眠时间,并做一些可以放松心情的事,如玩游戏、看电影等,通常症状会在两周内消失,而后视情况恢复运动。

4种情况易致运动性腹痛

运动性腹痛是个常见的现象,尤其是在突击健身的人群中。医学上把健身过程中经常出现肚子疼的现象,均归为此类。究其原因,大概有4点。

1.肠胃痉挛 这种疼痛出现在上腹部。人在运动之前如果吃得过饱,或者吃了萝卜、土豆、栗子等会引起胀气的食物,就可能引起腹痛。

2.准备活动不充分 没有做好热身活动就开始剧烈运动,会导致内脏器官功能严重不适应,这是出现腹痛的重要原因。

3.呼吸节奏紊乱 由于缺乏运动经验,突击健身的人容易犯这样一个错误:运动后大口喘气。这是不可以的,呼吸频率过快,再加上大量空气刺激呼吸道,会导致膈肌痉挛。

4.腹直肌痉挛 这种情况不多见,但也是引起运动后腹痛的原因之一。这种情况大多发生在夏季剧烈运动时,由于大量水、盐丢失,体内代谢失调,再加上疲劳,最终造成腹直肌痉挛性疼痛。

运动时呼吸困难不一定是缺氧

急诊曾经接诊过这样一位患者,就医时呼吸困难,要求吸氧,但他的手指不自然地蜷缩着。有经验的医生一看,就知道未必是缺氧这么简单,检查下来果然是呼吸性碱中毒。原来患者刚从健身房出来,自述在跑完3000米后,突然感觉呼吸困难,倒不上气,胸闷,手指发抖,还以为自己疲劳过度缺氧了。其实,这就是典型的呼吸性碱中毒的表现,原因是人“过度通气”经口呼出太多的二氧化碳,而体内没有足够的二氧化碳与水结合,导致碳酸生成减少,碱不能被中和,进而引发碱中毒。

一说到过度通气,很多人就理解为肚子里气体太多,或放屁过多,其实并不是,这是呼吸中枢系统调节异常的一种现象。

每年,急诊科收治的因为健身不当导致过度通气造成呼吸性碱中毒的患者都不少,严重者可能导致急性心力衰竭,需要配合呼吸机辅助通气才能平稳病情,可见此病的危害性。

健身时,无论是氧训练还是无氧训练,都要配合正确的呼吸方式才能达到最好的健身效果,呼吸方式不对会导致身体出现一些异常现象。比如,呼吸加深加快、呼吸费力、胸闷有压迫感或窒息感、四肢末端及颜面麻木、手足抽搐呈“鸡爪”样,这些都是过度通气的表现。

从临床情况来看,过度通气急性发作的持续时间大约为10分钟-30分钟,严重者长达1个多小时。遇到这种情况最好的解决办法,是拿塑料袋罩住口鼻进行呼吸,这样可以提高血液二氧化碳含量,减少二氧化碳的呼出和丧失。血液二氧化碳含量过少,会引起大脑和心肌血流量减少,诱发呼吸性碱中毒。采用这种紧急处置办法,大多数患者的症状都能很快得到缓解,但仍然别忘了前往医院接受规范诊治。

过量运动小心横纹肌溶解

20多岁的张女士为了练下肢肌肉,去健身房进行动感单车训练,快速高强度骑了10多分钟后感到下肢酸胀,她没太在意,训练结束后便回家了。到了晚上,她的双腿疲惫感更厉害了。第二天起床后,张女士已经发展为全身乏力,行走困难。不久后,还出现了双腿肿胀的症状,小便的颜色居然变成了酱油一般。意识到情况不妙的她急忙就医,一检查,血中的肌酸激酶竟高达13080IU/L,被诊断为急性横纹肌溶解症收入重症监护室。医生说,如果再拖延下去,她将有肾脏衰竭的危险。

“横纹肌溶解症”这个病名不少人都在新闻上见过,大多与过度健身有关系。从急诊接诊病例情况来看,这类健身患者通常都是长期不运动,偶尔一次运动还过量的人。这种病的可怕之处在于,它发病急,严重危害肾脏功能,救治不及时会转变成肾衰竭,造成不可逆的后果。

横纹肌溶解症是指一系列影响横纹肌细胞膜、膜通道及其能量供应的多种遗传性或获得性疾病导致的横纹肌损伤,细胞膜完整性改变,细胞内物质(如肌红蛋白、肌酸激酶、小分子物质等)漏出,多伴有急性肾功能衰竭及代谢紊乱。其病因十分复杂,常见的原因有过量运动、肌肉挤压、缺血、代谢紊乱、极端体温、药物、毒物、自身免疫、感染等。

横纹肌为什么会溶解?人体肌肉共有639块,几乎占到体重的40%。身体的每个动作都需要肌肉的参与,健身时,必定会用到横纹肌。通俗点说,身上的“瘦肉”都是横纹肌。若横纹肌的细胞由于挤压、运动、药物等原因,细胞壁被破坏,细胞内物质流出,就像“溶解”了一样。当这些物质通过循环来到肾脏,肾脏发现自己并不“认识”这些物质,没有办法吸收分解它们,自己只能将其与尿液一起排出去,就形成了所谓的“酱油色尿”。

自测是否患上横纹肌溶解症,可观察3个现象:酱油色尿(可尿尿)、肌肉压痛(无法缓解)、肌无力。出现其中之一,就要及时就医。该病早期积极治疗,多数患者预后良好。

虽然数据显示,横纹肌溶解症的发病率仅为22/10万人,但出于预防的目的,我们仍然建议大家,不要突击健身,而要循序渐进。

健康提醒

1.避免过度

适度运动重在劳逸结合,运动激活身体,休息修复身体,二者缺一不可。

2.选择适合的项目

如果是为了缓解日常的身体疲劳,放松心情,可以选择好玩且轻松的运动项目,比如,打羽毛球或慢跑。

3.注意个体化差异

根据自己的年龄、性别、健康状况,以及不同生活习惯来安排运动,在能力范围内进行锻炼。有运动习惯且体质不错的人可以选择中等强度的运动,而那些很少锻炼或偶尔锻炼的人,则尽量从小强度、简单易行的运动开始。

炼或偶尔锻炼的人,则尽量从小强度、简单易行的运动开始。

4.动作要规范

运动最好有专人指导或是提前了解运动要领及知识。因为不规范的动作会给关节、肌肉、韧带等带来意外损伤,动作规范是预防运动损伤的重要基础。

5.养成良好的运动习惯

一定要坚持做好运动前的热身和运动后的拉伸动作,同时控制一次运动的总量。通常一周运动3天,就可以达到最大的训练效果。

6.合理安排休息与饮食

健身后身体透支,肌肉细胞大量损伤,需要充分的休息,以促进机体恢复和肌肉生长,受伤往往是状态不佳、精力不济时仍高强度健身造成的。好好吃饭也有助于身体状态的快速恢复,饮食要均衡多样化。

7.重在循序渐进

运动重在循序渐进,急于求成不可取,人体的任何变化都是需要时间的。况且,健身的首要目的是健康,对身体过分苛刻,结果会适得其反。(本报综合)

适度运动“7”要点



“最美劳动瞬间”职工摄影大赛摄影作品展览征稿启事

为进一步深化“中国梦·劳动美”主题宣传教育,更好激发全市广大职工积极参与大众创业,万众创新的热情,把劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽融入全面建设社会主义现代化的新征程上,聚焦劳模精神、劳动精神和工匠精神,把辛勤劳动、创造性劳动的生动画面定格在无私奉献、勇毅前行的劳动者身上,咸宁市总工会将与咸宁市摄影家协会联合举办全市“最美劳动瞬间”职工摄影大赛。

一、征稿内容

摄影大赛征稿作品内容要求积极向上,反映各行各业的劳动者,在全年各个季节时段、各种环境下劳动的精神风貌和工作场景。

将镜头聚焦在生产建设、疫情防控、劳动竞赛、技术创新、岗位建功立业等工作中的党员干部、劳模工匠、职工群众,生动反映劳动者爱岗敬业、忠于职守、敢于创新、乐于奉献的时代风采,呈现良好的精神风貌。

参赛作品要求思想性、艺术性相统一,主题特色鲜明,

内容积极健康。多角度反映劳动者在工作中的精彩瞬间,以艺术摄影的形式,表现人物先进性,突出感染力。

二、主办单位

咸宁市总工会、咸宁市摄影家协会

三、征稿及展出时间

征稿时间:2022年3月1日至2022年10月31日

展出时间:2022年11月20日至2022年12月31日

四、征稿对象

全市摄影家、职工摄影爱好者

五、征稿作品要求

1、参赛作品要紧扣活动主题,导向鲜明正确,富有正能量,拍摄对象需在全市区域内,作品拍摄时间为2019年1月1日至2022年10月31日,投稿作品形式、风格不限,单幅、组照(每组数量限2-4幅)、彩色、黑白均可。

2、本次活动只接受电子数据投稿,提交的摄影作品为JPG文件格式,文件像素在3MB以上。投稿作品要附带简要文字说明,介绍作品的拍摄时间、地点、人物、事件

等,并在文件名处标注“作品名称+作者姓名+电话+说明”的形式进行命名。

3、本次活动不接收电脑创意和改变原始场景的作品(照片仅可在亮度、对比度、色彩、饱和度等适度调整,不得做合成、添加或减少、大幅度改变等后期技术处理)。

4、投稿者应保证其所投作品为原创作者,并对该作品拥有独立、完整、明确、无争议的著作权;投稿者还应保证其所投作品不侵犯第三人,包括作者著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的合法权益,否则,投稿者应承担由其稿件及投稿行为所引发的一切后果与责任。

5、等级奖作者不重复获奖。

6、本次活动所有入选作品,主办单位有权在举办展览、出版画册、媒体网络等非商业行为的相关宣传中使用(使用过程中尊重参赛者的署名权),不再支付稿酬;所有入选作品如有涉及著作权、版权、肖像权或名誉权纠纷,均由作者本人自行负责。

7、主办方对本次征稿启事拥有最终解释权。凡投稿

者,即视为其同意本方案之所有规定。

六、奖项设置

本次活动由主办单位邀请相关专家组成评审委员会进行评选,评选出入展摄影作品100幅,奖项设定如下:

一等奖1名,每名奖励人民币2000元

二等奖3名,每名奖励人民币1500元

三等奖6名,每名奖励人民币1000元

优秀奖20名,每名奖励人民币500元

入展70名,每名奖励人民币100元

所有获奖(入展)者均颁发相应获奖(入展)证书。

获奖、入展作品均可作为加入市摄协会员计算分值。

七、投稿地址

投稿作品以电子档形式,按征稿要求,发到指定邮箱。

联系人:张大乐(咸宁市摄影家协会)

邮箱:944746024@qq.com 电话:13307240377

联系人:胡保国(咸宁市摄影家协会)

邮箱:272903659@qq.com 电话:15972490766