

全民健身，如何把控运动强度

专家支招守住健身安全线

本报记者 李嘉

在全民健身热潮下，与运动相关的突发意外时有发生。马拉松赛道上有跑者骤然倒地，健身房内也有人在力量训练时身体出现险情，运动本是强身健体的选择，为何还会出现这类危险状况？运动医学科专家为大家支招——

理性看待运动风险

运动只是诱发猝死的“导火索”，根源是心脏基础病变。35岁以下：多为心肌梗病、先天性心脏异常、遗传性心律失常。35岁以上：超七成由冠心病、冠脉斑块破裂引发，剧烈运动使心率、血压骤升、心脏耗氧激增，易诱发心脏骤停。

实际上，运动猝死的概率极低。男性每年3.5万至8.3万人中仅有1例心脏骤停猝死，女性每年9.3万至32.3万人仅1例心脏骤停猝死。

大量医学研究证实，适度运动是保护心脏的核心手段，能延缓血管斑块形成、稳定血压血脂血糖、改善心肌供血、提升心肺能力，大幅降低冠心病、心梗、静息猝死的风险。比如：快走、慢跑、游泳、跳舞、骑行等有氧运动，能保护心脏，提高心肺功能。

运动前筛查评估

第一步：基础体检（适用群体：所有人）



重点看血压、血脂血糖、心电图、心脏超声。排查心脏病猝死家族史、烟酒、熬夜、胸闷晕厥史。若任意一项指标异常，需要进行第二步检查。

第二步：心内科专项检查（适用群体：体检异常、中老年、有慢病/家族史人群）

超声和常规/动态心电图。查出肥厚型心肌病或者冠脉供血不足，应避免长跑和大重量力量训练，遵医嘱制定运动方案。

第三步：心肺运动试验（适用群体：高强度运动人群）

心肺运动试验（CPET），是评估心脏耐受能力的金标准。受试者佩戴心电图和血氧监测仪，逐步提升运动负荷，实时监测心肺指标，判断运动强度。

识别预警，规范运动

运动中的异常信号：莫名恶心、上腹胀痛呕吐；心慌、心率紊乱、气短无法缓解；轻微活动就极度乏力，和运动量不匹配；眼前发黑、大量冷汗，甚至有濒死的感觉；痛感放射至肩背以及下颌。如果在运动中出现上述任何一种症状，请立即停止运动。如果症状未缓解，请

立即拨打120。

危险异常信号：休息半小时以上，静息后仍胸闷、心慌、胸痛。夜间睡觉时频繁憋醒，平躺气短。运动后反复晕厥、眼前发黑。无感冒发烧却持续胸闷乏力。

正常运动疲劳：肌肉酸痛多集中在腿、肩背等运动发力肌群，休息1至2天可缓解；气喘、心跳快，静坐5至10分钟可平复；轻微口干、乏力、出汗，补水休息后快速恢复，均为乳酸代谢的正常反应。

运动前：做好热身。在运动前要进行5至10分钟热身，避免直接剧烈运动；感冒发烧、熬夜饮酒、极度疲劳、血压剧烈波动当天停止运动。

运动中：把控强度。运动时能完整说话，无法连贯唱歌，是安全区间；喘到说不出完整句子，应该降低强度；一旦出现胸痛、心慌、头晕、冷汗任一情况立刻停止运动。

运动后：注意呵护。运动结束不能立刻静坐，先慢走拉伸；不能猛灌冰水，要少量多次地喝温水；1小时内不暴饮暴食、饮酒、熬夜，保证充足睡眠。

冠心病、高血压、心脏病、心律失常等特殊人群需注意，遵循医生运动处方，慢走为主，杜绝长跑、竞技球类、大重量力量训练；中老年人避开清晨血压高峰，选择傍晚锻炼。

酷暑如何运动不伤身

本报记者 李嘉

夏季，人体阳气浮于体表，腑脏阳气相对亏虚，此时进行马拉松等高强度的剧烈运动，大量出汗易耗气伤津液、过度损耗机体阳气。

因此，夏季宜选择八段锦等舒缓的运动，既能锻炼肌肉力量、提升关节灵活性，又可顺应时节、固护阳气，契合“春夏养阳”的养生原则。

大汗后勿进空调房。运动后毛孔处于舒张状态，此时骤然进入低温环境、直面冷风，外界寒邪易侵入体内、阻滞经络，极易引发感冒、身痛、畏寒等不适。建议运动后先擦干汗水，在阴凉通风处静坐休整，待心率、体温平稳，毛孔收敛后，再进入空调环境。

忌运动后马上饮冷水。骤然的寒凉刺激，会导致胃肠道血管剧烈收缩，损伤脾胃功能；会引起周身血管收缩，严重时可能诱发心脑血管不良事件，危害身体健康。

早晚适度运动。避开中午比较酷热的时段，将运动时间尽量安排在一早一晚，顺应夏季气候的变化，助力阳气有序宣发。

夏季补水，切忌贪凉、暴饮冰水，以温水为宜。一次性饮用大量冰水会加重身体代谢负担，冰水的寒凉刺激会更会损伤脾胃、阻滞气血运行、滋生痰湿。运动中或者运动后补水，需遵循“少量多次”的原则。

链接：

控血糖多做抗阻运动

抗阻运动是指对抗外部阻力使得肌肉收缩的运动，就是大家俗称的力量训练，常说的举哑铃就是其中一种。

顾名思义，这种运动有助于增加肌肉量，通过对抗阻力，使得肌肉纤维受到刺激，导致肌肉蛋白质合成增加，进而促进肌肉生长和修复。

如无禁忌，糖尿病患者最好一周做2至3次抗阻运动，如哑铃、俯卧撑、器械类运动等。

普通人每周也可以进行2至3次非连续的抗阻运动，并尽可能练到所有主要肌群。

各肌群训练方法：

自重抗阻运动：利用自身体重作为阻力进行锻炼，如仰卧起坐、俯卧撑、引体向上和深蹲等。

器械抗阻运动：借助哑铃、杠铃、壶铃等器械，通过增加负重来增强锻炼效果。

抗阻运动有哪些？

自重：俯卧撑、引体向上、仰卧起坐、平板支撑。

负重：哑铃、杠铃、弹力带、固定器械。常做抗阻运动可以增加骨骼肌细胞对葡萄糖的摄取，改善骨骼肌细胞的胰岛素敏感性，帮助血糖更平稳。

看起来好像很复杂，其实动起来就简单了，给大家推荐一组对新手极其友好的抗阻运动，不用器械就能练：

靠墙静蹲：做3组，每组40秒

推墙俯卧撑：做3组，每组15次

提踵运动：做3组，每组20次

臀桥运动：做3组，每组15次

站姿哑铃推肩：做3组，每组12次

家里没有哑铃的话，可使用装满水的矿泉水瓶替代。

省级专家面对面 健康惠民零距离

市第一人民医院开展大型义诊活动

本报讯 记者李嘉报道：7月24日，市第一人民医院特邀武汉大学中南医院专家团队来咸，开展“省级专家面对面，健康惠民零距离”大型义诊活动，将省级诊疗服务送到百姓家门口，获得就诊群众广泛好评。

一大早，门诊一楼大厅已井然有序地排起了长队。来自武汉大学中南医院消化内科、感染科、疼痛科等10余个科室的专家准时开诊，阵容强大，精准对接群众多样化的就医需求。

专家们耐心倾听每一位市民的咨询，

为他们细致查体、认真阅片，用通俗易懂的语言解答疑问，并根据不同情况给出个性化的诊疗建议和健康指导。不少患者带着厚厚的病历和检查报告专程赶来，专家逐一分析，给出进一步诊治方案。

专家团队还深入临床科室病房，开展教学查房与病例指导，把省级医院的诊疗经验带到病床旁边，让群众真切感受到了“面对面”的省级医疗温度。

为把便民惠民举措落到实处，活动当天免除了线下挂号费，并在现场专门设置了免费血压、血糖检测点，同时提供专业

的健康咨询服务。

现场，许多中老年朋友在测完血糖血压后，得到了专家的用药调整建议，纷纷表示，这样的活动实实在在解决了看病就医的“愁心事”。

“平时去武汉挂这些专家的号不容易，今天在家门口就能看上，还不用挂号费，太方便了！”一位前来咨询肝胆疾病的市民感慨。

身着红马甲的青年志愿者成为义诊现场一道温暖的风景线。他们早早到岗，分布在各个服务点位，全程为前来就诊的

群众提供挂号引导、科室指引、搀扶陪伴等贴心帮助。

此次义诊是该院与武汉大学中南医院深化医疗协作、推动优质医疗资源下沉的一项务实举措。活动不仅让居民免去了奔波之苦，在家门口享受到省级专家的精湛医术，也为两院学科交流搭建了桥梁。

该院将持续深化与省级医院的紧密合作，建立常态化专家坐诊、查房带教、学术交流机制，不断提升自身医疗服务能力与综合诊疗水平，以更优质、更便捷、更有温度的医疗服务，切实守护百姓生命健康。



市第一人民医院

成功抢救重症脑梗患者

本报讯 记者李嘉报道：近日，一名河南籍旅客乘坐高铁途经咸宁时，突发急性重症大血管闭塞性脑梗死，病情凶险、命悬一线。

武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院即刻启动脑卒中急救绿色通道，落实“先诊疗、后付费”急救机制，多学科无缝联动，争分夺秒开展急诊介入取栓手术，成功为患者打通闭塞脑血管，逆转致命危局。7月24日，患者生命体征稳定，顺利出院，并发来感谢信。

当天，40岁的王先生在高铁行驶途中突发急症，出现意识障碍、失语、口角流涎、左侧肢体完全瘫痪、肢体不自主抖动等典型急性卒中症状，且进展迅速。

列车乘务人员第一时间紧急拨打120急救电话，联动地方急救力量接应救治。

当天9时许，高铁抵达咸宁站，该院院前急救团队迅速接诊患者，快速评估、无缝转运至该院急诊医学科。医院立即启动高级别脑卒中急救绿色通道。

急诊团队快速完善头颅CT检查，精准排除颅内出血；神经内科介入团队同步紧急会诊，明确诊断为急性大血管闭塞性脑梗死。

危急时刻，该院神经内科介入团队迅速就位，科主任陈克坚主刀、施建东医师协助，紧急开展急诊脑血管造影、颅内血管机械取栓+腔内溶栓联合手术。

术中造影清晰显示，患者右侧大脑中动脉、大脑前动脉多处闭塞，脑部供血主干完全中断。手术团队精准定位血栓、精细操作、抽拉结合，一次性成功清除闭塞血栓，即刻恢复脑部血流灌注。

术后复查，患者颅内未见出血、血管再闭塞等并发症。在医护团队的精细化管理下，患者神志转清，语言、肢体肌力逐步恢复，生命体征平稳，顺利出院，转回当地进行下一步康复治疗。

赤壁人民医院

开展“双拥”系列活动

本报讯 通讯员陈影、徐峰、郭春雨报道：7月31日，赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院以“传承军旅红色志 坚守医者拥军情”为主题，统筹组织开展慰问、退役军人专题座谈、拥军义诊健康督导三大特色活动，扎实开展“八一”双拥系列工作，厚植军民鱼水情谊。

活动当天，赤壁市纪委、市退役军人事务局与赤壁市人民医院共同组织，选派多学科骨干医护团队，走进赤壁退役军人第一养老护理院，开展“八一”拥军义诊与健康督导专项服务。

义诊现场，医护人员为休养老兵免费检测血压、血糖，针对骨关节疾病、肾病、呼吸系统疾病、心血管疾病等高发老年慢性病，提供一对一诊疗咨询、健康宣教、慢病管理方案及合理用药指导；同时免费派发常备药品，精准化解退役军人日常养老就医、慢病养护的实际困扰。

与此同时，医院领导班子分为两支慰问小队上门走访慰问退役军人及老战士。慰问组每到一处，细心问询老前辈的身体健康情况与日常生活起居，送上慰问金与慰问物资，对大家反映的生活问题详细登记、闭环跟进落实。

座谈会上，退役军人代表结合军旅生涯与行医经历畅谈感悟，参会人员围绕重点工作积极建言献策。

崇阳人民医院

暑假爱心托管班开班

本报讯 通讯员金静报道：日前，崇阳县人民医院2026年“以医传爱、暑托相伴”暑假学堂爱心托管班在康养楼开班。本次爱心托管班由县总工会、团县委、崇阳县人民医院主办，旨在切实解决医职职工子女暑期看护难题。

长期以来，该院医务工作者坚守一线，暑期子女看护难成了许多职工最现实的难题。本期托管班主要面向医院在职职工6至10周岁子女，采用全天托管模式，课程设置丰富多样，除常规作业辅导外，还安排了健康科普、急救常识、文明礼仪等特色内容，让孩子们在快乐中学习、在学习中成长。

县总工会、团县委表示，将共同配合托管班各项工作，组织青年志愿者做好服务保障，努力为孩子们营造一个安全、快乐的暑期学习生活环境。

“希望孩子们珍惜暑期爱心托管时光，互帮互学，健康快乐成长。县人民医院将严格落实各项安全管理制度，优化托管服务，真正让家长放心、孩子舒心。”崇阳县人民医院党委书记饶龙泉表示。

通城人民医院开展专项培训

优化孕产妇分娩体验

本报讯 通讯员胡泊报道：为优化县域孕产妇分娩体验，夯实母婴安全防线，日前，由通城县人民医院承办的市级继续医学教育项目《自然分娩人文关怀与非药物镇痛助产规范化实践》培训班顺利举办，县域及周边医疗机构产科、护理骨干齐聚参训，共学舒适化助产新理念、新技术。

本次培训特邀市中心医院三甲专家团队现场授课，搭建市级产科护理交流平台。该院护理部主任丁芳围绕临床沟通与人文关怀展开分享，结合产科真实案例讲解孕产妇情绪疏导、焦虑缓解实操方法，为基层医护提供标准化沟通范本。产科护士长刘菊芳聚焦叙事护理，覆盖产检、待产、产后全周期，以温情护理故事传授舒缓孕产妇负面情绪的实用技巧，让在场学员深受启发。

立足本院临床实际，县人民医院护理部主任孔秀英讲解产房高危急症应急处置要点。院内产科骨干同步开展实操教学，现场演示自由体位待产、非药物减痛、导乐工具规范使用、产妇产后一体化人文服务等实操内容。

培训现场，学员认真记录要点，课间主动向专家请教临床难题。互动答疑环节，专家针对基层产科服务痛点逐一细致解答，研讨交流氛围热烈。

据了解，该院产科将全面推广产乐陪伴、自由体位、非药物镇痛等舒适化分娩模式，持续完善孕产妇全周期护理体系。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育