



随着大家健康意识的觉醒,运动在生活中占据的地位显著提高。年轻人喜欢夜跑、瑜伽等方式,认为“跑步时间要到位,瑜伽动作要到位”,不然达不到锻炼效果;中老年人喜欢爬山、广场舞、散步等运动,还有用力击掌、拍打身体、倒退、撞树等“奇葩”的方式锻炼身体,这些观点、方式科学吗?本期导医君特地专访了无锡同仁国际康复医院康复治疗部主任张秀花。

丹丹 方捷

## 年轻人爱慢跑瑜伽、老年人爱撞树拍打,导医君教您——夏季运动的正确打开方式



### 慢跑、瑜伽,不要过分追求量与度

夏季夜跑、室内瑜伽等方式在年轻人中甚是流行。参考网络上的建议,很多人坚持不跑满30分钟就是“白跑”。张秀花认为,跑步需要有较好的心肺功能和耐力,而这是一个循序渐进的过程。如果刚开始跑步就一味追求时间和运动量,很容易在过程中造成韧带和半月板的损伤。她建议,跑步前最好要做热身运动,必要时做一些关节的保护,减少损伤。“其实,夜晚看不清路面,夜间少了植物的光合作用,汽车尾气也多,锻炼的环境并不好。”张秀花说。

瑜伽为年轻女性钟爱的运动,一些高难度的“造型”拗起来甚至需要身体的极度扭曲。能做出这样的动作就代表锻炼“到位”了吗?张秀花说,瑜伽主要是锻炼身体的柔韧性,但人体脊柱和关节等都有一定的生理活动范围,比如,颈椎前屈和后伸在45度以内,转头侧看在70度以内,颈部侧屈在40度以内,超出这个范围,关节稳定性就变差,容易导致颈椎的损伤。张秀花建议,如果是以健康为目的的瑜伽锻炼,不要过度追求动作的到位,在生理范围内活动是最科学的。

### “奇葩”方式没有道理

李阿姨在两个多月前踝关节扭伤,听人说拍打患处可以康复。在行“拍打疗法”几天后,李阿姨已经完全不能走路了。在医院就诊时,张秀花发现,李阿姨外踝下浮肿,三四处压痛点,软组织严重水肿。后经消肿治疗,十天左右痊愈。

“老年人群中盛行‘拍打锻炼’并不科学,运用错误方式锻炼或康复,却适得其反的病例,临幊上并不少见。”张秀花说。很多所谓“专业拍打”力度都很重,尤其是关节和骨骼凸起部位,这些地方骨骼软组织很薄,肌肉很少,用力拍打不仅无效,反而会造成损伤。

退步走或退步跑可以刺激不经常活动的肌肉,改善人体的平衡力,因此,受到不少老年人的喜爱。

### 跳广场舞,避免重复同一动作

一般来说,广场舞是一种“温和”的方式,适合中老年人,但是近期所流行的佳木斯、僵尸舞、体操类的广场舞建议中老年人不要尝试了。这类广场舞姿势有个共同特点——一个动作反复做。“反复做同一个动作容易刺激关节囊,对于老年人来说就容易造成关节慢

性损伤和积液。”张秀花解释。

张秀花建议,中老年人不管跳什么舞蹈,首先,跳舞前必须有热身运动,让身体软组织处于最佳延展状态,不容易被拉伤;其次,某一个动作切勿过度重复运用;第三,出现关节疼痛等状况,立即停止并到医院检查。

性损伤和积液。”张秀花解释。

张秀花建议,中老年人不管跳什么舞蹈,首先,跳舞前必须有热身运动,让身体软组织处于最佳延展状态,不容易被拉伤;其次,某一个动作切勿过度重复运用;第三,出现关节疼痛等状况,立即停止并到医院检查。

## 四个中医药传言 名老中医来辟谣

### 受访专家

全国名老中医药专家、北京中医医院原院长 李乾构  
全国名老中医药专家、北京中医医院原院长 王菖生  
全国名老中医药专家、中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师 梁清华

中医药是中华民族的瑰宝,但在生活中存在诸多中医药传言,它们的流传危害公众健康。今天三位全国名老中医药专家为您指出四个中医药传言,希望以正视听。

### 传言一:服中药不能吃绿豆

很多人认为,绿豆解药性,所以喝中药时不能吃绿豆。李乾构表示,这种说法过于绝对了。绿豆有清热消暑、利水解毒的功效。服中药时能否吃绿豆,取决于所患疾病的寒热虚实,以及所服中药的药性。从寒热虚实角度来看,如果患有中暑、泌尿系统感染、便秘等热证实证,或因乌头、附子、半夏中毒,喝中药时吃绿豆可辅助治疗。如果患有慢性胃肠炎、肢体关节冷痛、腹痛、腹泻、痛经等寒证虚证,服中药时吃绿豆会加重病情。

### 传言二:晚吃姜等于吃砒霜

近来社会上“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜。”的说法很流行,李乾构表示,“晚上吃姜等于吃砒霜”纯属无稽之谈。生姜具有温胃止呕、散寒解表的功效,没有不合适吃的时间,只有不适合吃的人。总的原则是,风寒病适宜,热性病不宜;寒性体质适宜,热性体质不宜。阴虚内热者(表现为口干舌燥、手足心热等)和热盛病人(表现为发烧、口苦、便秘),及痔疮患者。

### 传言四:有伤不能吃“发物”

生活中流传着一种说法:有伤口不宜食用鸡蛋、鱼类、豆腐、韭菜等“发物”。梁清华认为,这种说法并不准确。因为伤口愈合主要和年龄、免疫力相关。通常情况下,发物也是食物,适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适。鸡蛋和鱼类等精蛋白类食物,还能促进伤口愈合。一旦出现伤口,要遵医嘱,避免伤口进水和感染,多吃果蔬和肉、鱼、蛋等精蛋白类食物,促进伤口愈合。

来源:生命时报

## 你家的小药箱配置合格吗?

绝大部分家庭都会在家常备一些药物,甚至有一个家庭药箱。家庭药箱主要是应急和治疗一些常见病,在家配置小药箱应该遵循以下原则:

### 根据家庭成员情况 存储药品

尽量选择单一品种,选择应用方便的药物剂型,储备最少量药品。家中有儿童,可以储备一些儿童用退热药和止咳药,还可以备些健胃消食片成药;家中有老年人,特别是有冠心病、心绞痛等患者,要准备硝酸甘油等急救药。口服制剂、喷雾剂以及外用药品是家庭药箱的首选剂型,不宜选用注射剂。婴幼儿服药困难,可以选择直

肠栓剂,如退热栓等。药箱的储量一定要少,以免造成浪费。例如,硝酸甘油一旦开启密封,3个月以后就不能保证药效了。

### 药物选择要根据季 节变化而更新

中药一般有其特定的适应症和适应季节,不能一成不变地服用。例如,感冒常备的感冒清热冲剂、银翘解毒片(丸)和藿香正气丸(胶囊、水)等。感冒清热冲剂是针对外感风寒内有伏热的感冒,这种感冒大多在冬天发生;银翘解毒片(丸)是针对外感风热的感冒,大多在春天发生;藿香正气丸(胶囊、水)主要针对夏秋外感寒邪、内伤湿滞的患者。来源:羊城晚报

## 江大附院将举办“关爱儿童生长发育”公益讲座及义诊活动

7月16日上午8点半,“中国儿童生长发育健康传播行动—无锡站”将在江大附院(无锡四院)急诊四楼学术报告厅举行。该公益活动由《健康时报》社主办,届时,无锡市名医、江大附院儿内分泌科徐庄剑主任医师、马亚萍博士等将

为前去参加活动的家长、儿童进行生长发育方面的科普讲座,免费为矮小儿童进行生长发育评估和骨龄测定(限30名)。家长可编辑短信“儿童真实姓名+性别+出生年月+身高+联系电话”发送到18861530500参与活动。

