科学运动需要运动处方

□邹隆强

没有全民健康就没有全面小康。围绕健康中国建设,2016年10月国务院颁布了《“健康中国2030”规划纲要》,开启了健康中国建设的伟大航程。2019年7月,《国务院关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动组织实施和考核方案》《健康中国行动(2019—2030年)》同时出台,推动着健康中国建设驶入全民健康行动的快车道。

当今社会,人民生活水平逐步提高,但越来越多的人处于亚健康状态,人们对于健康的认识也越来越重视,越来越多的人加入到运动锻炼的队伍中来,有人使用运动类相关软件指导锻炼,也有人选择找私人教练进行健身锻炼。然而我们的健身锻炼是科学的吗?能实现强身健体、减肥的目的吗?



(资料图片)

科学运动要定制处方

运动不在于一天要步行多少步数,也不仅仅是出出汗就好了,它具有完整的体系。运动处方从19世纪70年代问世至今在全球方兴未艾,其根本原因是运动处方针对人类社会发展进程中难以应对的健康危机提出了新的应对方法和探索了新的途径。

运动处方是根据个人的身体状况(如性别、年龄、身高、体重、健康水平、体力状况等)来指导人们有目的、有计划和科学地锻炼。它具备个体化、合理化、定量化、趣味化和科学化的特点。

运动处方是具有很强针对性、有明确目的、有选择、有控制的运动疗法,主要对心血管系统、呼吸系统、运动系统、消化系统、神经系统、体脂等方面有重大作用。有氧运动可增强心血管系统的输氧能力、代谢产物的清除,调节肌肉的摄氧能力;可增强呼吸系统的通气量、摄氧能力,改善呼吸系统的功能状态;可增强肌肉力量、肌肉耐力和肌肉协调性;可促进消化系统的机能,加强营养素的吸收和利用,增进食欲,促进胃肠蠕动,防治便秘等疾病。同时,还能通过提高中枢神经系统的兴奋或抑制能力,改善大脑皮质和神经、体液的调节功能,提高神经系统对各器官、系统的机能调节。

时间长、中等强度的运动处方能有效地减少脂肪组织,达到预防疾病和健美的目的。此外,运动处方对精神、心理也有良好的作用。

运动处方涵盖四方面

一副基本的运动处方要包括运动项目、运动强度、运动时间、运动频度四个方面。

运动项目:它是指做什么运动。一般来说,运动分为有氧运动(如慢跑、健步走、骑自行车、登山、游泳)、抗阻运动(如克服自身阻力的抗阻练习如引体向上、俯卧撑,器械抗阻练习如卧推、负重深蹲)、柔韧性训练(如静力牵拉、动态牵拉)、神经肌肉训练(如平衡、协调性、步态、本体感觉训练)。

运动强度:在单位时间内完成的运动量,分为高强度、中等强度、低强度。处方应明确靶强度或靶强度范围,来表示达到运动目的时有效且安全的运动强度。有氧运动时常用靶心率表示运动强度,即为了提高心肺机能时有效且安全的运动心率,一般用自己运动可达到的最大心率(即用220减去自己年龄)来衡量运动强度。中等强度的有氧运动要求靶心率要达到最大心率的40%~60%,高强度有氧运动要求靶心率要达到最大心率的60%~90%。柔韧性训练的强度要达到有牵拉感或者紧绷感;神经肌肉训练目前没有推荐的强度。

运动时间:即每次运动所持续的时间,也是达到处方要求强度的持续时间。中等强度的运动时间为每天30~60分钟或每周至少150分钟;高强度运动时间为每天20~60分钟或每周至少75分钟。柔韧性训练要求每个动作持续牵拉10~30秒,老年人可延长至30~60秒;神经肌肉训练要求每天持续20~30分钟。

运动频度:即每周运动的次数。运动间隔时间过长或过短都会影响运动处方的效果。运动频度主要取决于运动方式及选定的运动强度与时间。中等的有氧训练一周至少进行5次,高强度的有氧训练一周至少进行3次,而中强度和高强度的联合有氧运动一周至少进行3~5次。柔韧性训练一周至少进行2~3次。神经肌肉训练一周至少进行2~3次。

为了避免运动后出现损伤,处方还应标明注意事项,包括热身、正式运动、放松、牵拉四个内容。

热身:至少5~10分钟的轻度有氧运动。

正式运动:至少20~60分钟的有氧运动、抗阻运动和神经肌肉训练。

放松:至少5~10分钟的低强度有氧运动。

牵拉:至少10分钟的牵伸训练。

同时,运动处方中必须指出禁止参加的运动项目、锻炼的自我监督指标及出现异常情况时停止运动的准则等。在制定和执行处方时,都必须严格遵守循序渐进、个别对待的原则,加强医务监督,充分考虑安全。

(作者系赣州市人民医院运动医学科医生)

赣州市人民医院运动医学科独家协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797

健康教育

注意个人防护,避免职业伤害

劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。

劳动是每个人的基本需要,但有些工作岗位和工作环境中存在有害因素,会对健康产生影响,甚至可能造成疾病。常见的有害因素包括:有毒有害的化学物质,如粉尘、铅、苯、汞等;有害的物理因素,如噪声、振动、高低气压、电离辐射等;有害的生物因素,如布氏杆菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等。劳动者过量暴露于上述有害因素,会对健康造成损害,严重时会引起职业病,如矽肺、煤工尘肺、铅中毒、苯中毒等。工作中过量接触放射性物质则会引起放射病。

劳动者必须具有自我保护意识、掌握自我防护知识和技能,要主动了解工作岗位和工作环境中可能存在的职业危害因素,积极采取防护措施,避免职业损害。劳动者必须严格遵守各项劳动操作规程,树立安全意识,掌握个人防护用品的正确使用方法,在工作期间全程、规范使用防护用品,例如防护帽、防护服、防护手套、防护眼镜、防护口(面)罩、防护耳罩(塞)、呼吸防护器和皮肤防护用品等。要熟悉常见事故的处理方法,掌握安全急救知识。一旦发生事故,能够正确应对,正确逃生、自救和互救。

(王宗)

下期刊登预告:
《健康教育》将在2020年11月13日8版,刊登中国公民“健康素养66条”第25条解读“有害工种劳动者有职业保护”。敬请关注。

控烟减少心梗卒中发病

日前,北京大学公共卫生学院胡永华团队与常春团队在《英国医学杂志》子刊《烟草控制》发表题为《北京市综合控烟政策包对急性心肌梗死和脑卒中入院的影响:一项中断时间序列研究》的论文。研究结果显示,北京市控烟综合政策实施后,带来了显著的预防心脑血管疾病健康收益,脑卒中增长趋势每年减缓15.3%;在实施控烟政策后的25个月中,避免了18137人因脑卒中入院治疗。

北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授常春介绍,该研究是基于北京市1770万参保职工医疗就诊记录,观察期为2013年1月至2017年6月,共涉及31707例急性心肌梗死和128116例脑卒中入院患者,来评估北京市综合控烟政策对急性心肌梗死和脑卒中这两类心脑血管疾病入院率的影响。研究采用了中断时间序列设计,控制了法定节假日、气温、相对湿度、PM2.5浓度、季节趋势等干扰因素,使结果更客观地反映出烟草对疾病带来的影响和变化。

研究发现,北京实施“最严”禁烟政策后,北京市职工因急性心肌梗死和脑卒中入院人数当期分别即刻下降5.4%和5.6%。此外,尽管两类疾病住院人数仍然呈上升趋势,但是控烟政策的实施使脑卒中的增长趋势每年减缓15.3%;在实施控烟政策后的25个月中,避免了18137人因脑卒中入院治疗。北京市控烟协会秘书长崔晓波进一步阐释,避免这18137人因脑卒中入院治疗共节约总费用97941.4万元,住院床位日共节约217644天。

“这些发现表明,全面控烟法规行之有效,通过改善吸烟状况、保护居民免受二手烟危害,可以减少急性心梗,特别是脑卒中入院,具有重要的健康收益。因此,我们呼吁全国层面及更多城市出台全面控烟法规,以取得更多健康收益。”常春说。

(杨金伟)



心理健康

孩子有这六种表现,父母要反思

孩子的行为就像一面镜子,给家长提供了很多信息。孩子有以下表现,父母需要反思。

害羞胆怯。当孩子小时候表现出胆怯或害羞时,父母最需要做的是接纳孩子的天性,并适时引导鼓励,而不是当着孩子的面随意批评和谈论。成人以为孩子小,听不懂,其实孩子能听懂谈话中的情绪,随意给孩子贴上“胆小”的标签,不利于孩子成长。面对害羞胆怯的孩子,父母需要耐心陪伴、鼓励。

感情冷漠。有些孩子总是比较悲观,负面情绪特别多,难以见到他们开怀大笑,一点小事也很难释怀。有的孩子像一块石头,怎么也捂不热。遇到这种情况,父母要反思是不是陪伴孩子太少,而且和孩子的亲子互动也不多。此外,父母也要反思自己是不是“固定型思维”,平时言行是否片面、偏激、自私,从而导致孩子看问题也比较负面,凡事往往以自我为中心。父母首先要练就“成长型思维”,乐观豁达,孩子才能更加开朗。

自暴自弃。这种孩子常见于控制型、完美型父母的家庭。当孩子总是达不到父母的期望,就会形成“习得性无助”,从而不求上进、自暴自弃。其实,完成胜过完美,父母应竭力去发现孩子每一个微小的进步。父母的虚荣心和攀比心更令孩子感到无助,让孩子早早放弃。父母应成为孩子成长路上的梯子,帮助其一步步达到目标。

沉默寡言。每一个善于表达的孩子,背后一定有善于倾听的成人。如果家长总是打断、评价,甚至批评孩子说的话,孩子就会关闭自己的心门。倾听是每一位父母的功课,不仅要全身心地倾听孩子谈话的内容,还要听到谈话里隐藏的情绪。真正的倾听,绝非敷衍和心不在焉,而是及时回应孩子的情绪。

缺乏自信。每一个自信的孩子都有真心欣赏他的父母。有的父母总觉得自己的孩子浑身是缺点、鲜有优点,其实是他们缺少发现孩子优点的眼光。需要提醒的是,对孩子的赞赏和赞扬,一定要具体。

不善交际。社会的普遍焦虑导致很多家长把孩子的时间安排得满满当当,孩子奔波于各种培训班、特长班。同龄孩子的交往是需要时间的,社会能力的培养尤其需要不断练习。技能学习优先于社交能力培养是家长的普遍误区之一,这会限制孩子未来领导力、合作能力的培养,而这两种能力是制约孩子未来发展的关键要素。

(杨丽)

正是螃蟹肥美时 欲饱口福悠着点

□记者喻晓佩

俗话说“秋风起,蟹脚痒,菊花开,闻蟹来”,到了农历的九月、十月之季,正是螃蟹肥美、口感和营养价值最高的时节。人们视品蟹为美事,但螃蟹作为水产品,并非人人都适宜,如果吃得不当,可能会带来健康损害。

食用人群有禁忌

几天前,市民刘先生收到了客户赠送的一篓阳澄湖大闸蟹,为表孝心,他送了几只给父母分享。哪知年过花甲的父亲食用后,出现了胡言乱语、乱扔东西的症状。赣州市人民医院消化内科主治医师黄家明经详细诊断后表示,老人本就患有严重的肝病,其肝脏合成蛋白和解毒的功能均不如正常人,“老人平时饮食清淡,突然一顿吃了两只大螃蟹,蛋白质摄入过多,肠道里的氨增加过多,又没有及时通过大便排出,不能被肝脏清除的毒性物质便进入脑组织,干扰了大脑的正常功能,所以才会出现行为异常。”

黄家明介绍说,除了肝病患者,心脑血管病患者、伤风感冒患者、脾胃虚寒的患者、易过敏人群、孕妇等都不宜食用螃蟹。“螃蟹体内的胆固醇含量十分高,尤其是螃蟹的蟹黄和蟹膏,对于有冠心病、高血压、动脉硬化的患者来说,常吃胆固醇含量高的食物会导致病情恶化,因此这类病患微微尝鲜就可以了,千万不能失控过量食用,一次吃上几只肯定要坏事。”黄家明告诉记者,螃蟹生性偏寒凉,如果脾胃虚寒的患者吃了大闸蟹会引起腹痛胃绞痛、消化不良等症状,孕妇可能会造成流产,所以建议不吃为好。

死蟹千万不能吃

不久前,市民王女士在某网络销售平台看到了大闸蟹有优惠,6只四两五重量的螃蟹只要118元,于是就下单买了一份。谁知收到时,丈夫正好出差,孩子又感冒了,她一个人吃不完,便将余下的几只螃蟹放进冰箱冷藏。

第二天,王女士吃了两只,第三天,又拿出两只蒸来吃。谁知吃完数小时后,她便感觉肚子不舒服,有点恶心,想吐却吐不出来,后来肚子疼痛难忍,只能上医院求救。检查结果发现,她是得了急性肠胃炎。王女士说,螃蟹放入冰箱冷藏时都是活的,第三天拿出来烹制时,虽然不动了,但她还以为是活的,抱着侥幸的心理没舍得扔,结果害得自己生病。

黄家明表示,螃蟹是高蛋白食物,死后的两小时之内,就会产生大量的致病菌。螃蟹死后,其体内的细菌会迅速繁殖、扩散到蟹肉中,分解蟹肉中的氨基酸,产生大量有害物质,因此食用死蟹可能诱发呕吐、腹痛、腹泻,严重的还可能会引起循环衰竭。如果吃不完的话,要蒸熟螃蟹放在冰箱中冷冻保存,并在下一次吃的时候回锅再煮热或蒸透。但是,回锅加热虽可杀灭病原微生物,却不能破坏毒素,仍然存在危险性,因此,螃蟹最好是当餐吃完,尽量不要隔餐食用。

“不仅死蟹不能吃,螃蟹身上的蟹腮、蟹肠、蟹胃以及蟹心等很多部位也不要吃。”黄家明指出,打开蟹壳时,两侧的灰白色条状、柔软的部位就是蟹的鳃条,它是螃蟹的呼吸器官,直接和外界接触,容易积攒污物和重金属等。位于蟹壳前半部、眼睛下方的三角形部位是蟹胃,一条黑色条状物是蟹肠,这两个部位是螃蟹的消化器官,里面装着食物和代谢物,也有积攒污物的可能。蟹心,俗称“六角板”,位于蟹黄或蟹膏中间,呈六角形,被人们认为是螃蟹“最寒”的部位。此处是循环系统的重要组成部分,留有较多血液,其血液成分与人体有较大差异,容易引起免疫反应。

此外,由于螃蟹含有丰富的胆固醇及高蛋白,吃多了会导致腹泻、胃痛,一些有代谢性疾病的人还能诱发胰腺炎等疾病。而王女士一连几天食用螃蟹,明显是过量了。

食用方法有讲究

记者了解到,多数市民都是采用传统的上笼蒸熟,再蘸姜醋的方法食用螃蟹。从事餐饮行业多年的彭先生介绍道,在福建某些地区,为了降低蟹的腥味,减少其寒凉之性,人们往往采取先用油和姜块煎香,再倒入黄酒焖熟的方法烹饪,这样别有一番风味,爱吃蟹的人可以试试。

如今,商家在销售螃蟹时,大多数会赠送姜醋、紫苏给顾客。对此,国家三级健康管理师、赣南医学院一附院副主任护师王清华介绍道,这是因为,姜是温性的,可中和螃蟹的寒凉之性,醋可杀菌,而中药紫苏则可解鱼蟹毒。她提醒市民,吃大闸蟹不能与茶水、柿子、花生、冷饮等一起吃。因为茶水会冲淡胃液,不利于蟹的消化,茶中的鞣酸会使蟹肉中的蛋白质凝固,不利于蟹的消化吸收;而柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败,引起呕吐、腹痛、腹泻等反应。因蟹为寒性,因此最好不要和葡萄、石榴、山楂、梨、苹果等水果同食,以免过于寒凉刺激肠胃。

如果不慎吃多了螃蟹怎么办呢?王清华表示,过食寒凉食物会导致腹泻,可艾灸肚脐中央的神阙穴,能有效缓解腹泻症状。其次,生姜水也能温里散寒,止腹泻,可将生姜去皮,洗净,切成片状,放入锅中,加入适量清水,大火烧开后,小火慢慢熬制15分钟后温服姜水。最后,有一款中成药“附子理中丸”也可有效治疗腹泻的症状,是恢复脾胃功能的必备良方。需要注意的是,服用附子理中丸时可搭配金匮肾气丸同服,因为附子理中丸恢复脾胃功能的同时会消耗大量津液,金匮肾气丸可以补充津液水平,使人体水液循环达到平衡。如果腹泻严重,还是要及时就医,别延误了救治的最佳时期。

