

跑步要选合适场地

专家称,水泥硬地、跑步机上不宜进行

如何避免运动伤害?运动时出现抽筋该怎么处理?爬山有哪些注意事项?6月30日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请安医大二附院康复医学科主治医师刘奕与大家交流。

■ 郑慧 记者 李皖婷/文 倪路/图



刘奕,运动医学硕士,自2008年起从事运动康复医学专业,擅长运动损伤,颈腰椎疾病,骨关节功能障碍,偏瘫,截瘫等疾病的康复治疗。

预防抽筋

运动前最好补充点水分

读者:运动中突然出现抽筋该怎么办?

刘奕:抽筋其实就是肌肉痉挛,最常发生小腿后侧、大腿后侧以及大腿的前侧。除此之外,包含脚、手指、手臂、腹部、甚至肋骨间的小肌肉都可能发生抽筋。运动时出现抽筋,应马上中断正在进行的运动,并到阴凉通风处补充水分,运动饮料尤佳。随后慢慢伸展正在痉挛的肌肉,也可以在抽筋的部位作适度的按摩。可以用冰水把海绵或者毛巾浸湿,然后在痉挛的肌肉上磨擦,如果有促进血液循环的外用药物也可以在皮肤表面涂抹。如果还是没有效果,请去医院就诊。

想要预防抽筋,运动之前一定要进行热身,运动前、运动中和运动后都要注意补充水分,不要穿戴过紧的衣服、鞋子或者护具,平时在饮食上可以多补充钙质。

韧带损伤经过治疗后仍能继续跑步

读者:我是一名跑步爱好者,前不久诊断出韧带损伤,我还能跑步吗?

刘奕:如果已经发生了韧带损伤,首先可以通过冰敷来减少疼痛感、缓解膝盖压力;其次要学会休养,休息也是跑步中的一大学问,当然在可行的条件下也要增强下膝盖处肌肉的锻炼。如果情况过于严重,请及时到专业的医生那里进行积极的康复治疗。在经过充分的休息和正规的治疗后,大部分人是可以继续跑步的。

跑步最好不要在跑步机上进行

读者:如何避免运动伤害?

刘奕:在运动之前,首先要根据自身的年龄、性别、肌肉力量、关节灵活程度及伤病情况选择正确的活动。其次是制定科学的运动及健身计划,循序渐进,先易后难。选择合格的场地和器械,如慢跑最好在平整的土地或塑胶场地上进行,最好不要在水泥、柏油等硬

地上进行,也最好不要在跑步机上进行。运动前要进行充分的准备活动,运动时遵守各项运动规则,并使用必要的运动护具。此外,运动时我们会大量出汗,许多电解质成分也会随之流失,准备运动饮料,及时补充电解质是非常重要的。

爬山要注意“四要”、“四不要”

读者:爬山有哪些注意事项?

刘奕:爬山前可利用10~20分钟做肌肉伸展活动,尽量使全身肌肉放松。开始爬山锻炼时,切不可一上来就加大运动量,要循序渐进。锻炼结束时要放松一下,这样才能更好地保持肌群能力,使血液从肢体回到心脏。

爬山前喝一杯水可稀释血液,减轻运动时的缺水。爬山时要注意随时补充水分,最好是含有电解质的运动饮料,可以减轻疲劳感,尽快恢复体力。喝水也不宜过快过猛,应少量多次,每次100毫升为宜。饮水过多会增加心脏的负担,使得大量盐分流失,破坏血液中盐平衡,很容易增加身体的疲劳感。

还要注意“四要”、“四不要”,即要走不要跳,要匀不要急,要走台阶不走坡,要走硬地不走软地。

医疗资讯

省针灸医院马骏荣膺首届“全国名中医”称号

星报讯(杨波 记者 胡敬东)6月29日,第三届国医大师、全国名中医表彰大会在北京隆重召开。省针灸医院国家级名老中医、主任医师马骏教授荣膺“全国名中医”称号,并接受表彰。

马骏从医60余载,救治患者25万余人次,年近耄耋仍坚持坐诊,善

于诊治中医内科疑难杂症,尤其擅长治疗中医脾胃病及咳喘等病症,劳心劳力,体恤病员,声名远扬。其倡导脾胃在脏腑学说中的主导地位,创新脾胃病的治疗方法,推崇“调和致中”理论,提出“脾胃病治疗十法”,首创“权衡升降润燥通补”,并广泛应用于临床。

这六种肛肠病症状提示您要去医院看看了

肛肠疾病是一种常见病、多发病,有些症状不容易被发现,但是却预示着您有可能已经患上肛肠疾病。省针灸医院肛肠科副主任医师马春耕提醒,出现这六种症状,您最好尽快去医院看看。

■ 贾如 王津森 记者 李皖婷

NO.1 排便习惯发生改变

当出现大便次数增多、里急后重、粘液便、大便不成形、扁细等症状,除了饮食因素外,很可能是痔疮、肠癌、直肠息肉所致。特别要警惕粘液便,可能是早期肠癌的信号。

NO.2 长期便秘

生活中很多人都会有便秘,一般情况下,通过调整饮食和补充益生菌都能缓解便秘症状,但是长期便秘的患者,需要格外注意。长期便秘会使肠道将毒素再次吸收,能导致皮肤变差、情绪暴躁、精神衰弱等症状,甚至出现寻死的念头。

NO.3 肛门坠胀感

导致肛门坠胀感的病因可能是直肠脱垂、各种炎症、内痔脱出、直肠息肉脱出等,如果得不到及时治疗,容易诱发肛周组织感染。而且,这种每天排便时就跟上刑一样难受的感觉,会让你痛不欲生。

NO.4 肛门瘙痒

瘙痒不是病,痒的背后是大危机。肛周细菌感染、寄生虫、潮湿、湿疹等都可能引起肛门瘙痒。早期的肛门瘙痒可能还能够忍受,但

逐渐地,不断地抓挠引起肛周溃疡,长期不治疗,会有蔓延到会阴或阴唇的风险。

NO.5 便血

在大便时,当出现喷血、黑便、隐血便或便后厕纸带血等症状时,这些都是最明显的肛肠疾病的信号。在肛肠科中,痔疮、肛裂、溃疡性结肠炎、肠息肉、直肠癌等疾病都会伴有便血症状,这些疾病都不能拖,越拖越难根治,越拖后来所付出的代价将更大。与此同时,长期便血亦会导致患者身体虚弱、全身乏力、头晕及贫血等。

NO.6 肛周或肛门红肿疼痛

导致肛周或肛门红肿疼痛的疾病有很多,如肛周脓肿、肛痿(急性期)、痔疮、肛裂等。此类疾病靠药物几乎没有治愈的可能性,对于大多数来说,都是需要及时手术治疗的。

另外,切记患有肛周脓肿时应积极进行手术,如若不然,则有可能导致感染进一步加重,继发坏死性筋膜炎,脓毒症等严重疾病,甚至可能危及生命。

吃肉能减肥?还真没开玩笑

吃肉减肥,学术上称为“高蛋白膳食模式”,即超过正常蛋白摄入,蛋白摄入量占总能量摄入的20%以上。安徽省中医院临床营养师汤丽芬表示,吃肉减肥很有效果,尤其是减少腹部脂肪,效果尤为显著。而且减重后,持续高蛋白膳食模式还能够减少反弹。

■ 鲁燕玲 记者 李皖婷

并高甘油三酯血症,高胆固醇血症者。

减重时,要先制定合理目标,每月减重不得超过体重的10%;减重后,还要有六个月的维持期。

不是什么肉都叫“高蛋白”

汤丽芬特别提醒,“高蛋白”指的是纯蛋白质,不夹杂有脂肪,如果是带肥肉的瘦肉,梅花肉,就是不合格的。

“要纯瘦的那种肉,或者鸡蛋、豆腐也是可以的。最好是煮过、去了油的肉类,比如鸡汤里的鸡肉,鸭汤里的鸭肉。”

同时,摄入的主食也要注重比例,大概在40%左右,因为减少主食是减少总热量的基础。但也不推荐不吃其他的食物。

汤丽芬建议,用这种方法减肥的人还要常做检查,主要是查尿酸、电解质、肝功能、肾功能等。

吃肉减肥也有禁忌人群

怎样才算正确的吃肉减肥模式?就是摄入高蛋白、低碳水化合物饮食,其中蛋白质占总热能的30%,碳水化合物45%,脂肪占25%。持续3个月, BMI(体重指数)、腰围、腰臀比都明显下降。而且,减重后,持续高蛋白膳食模式,能够减少反弹。

此外,选择这种减肥模式的人,体重指数(BMI)必须在24kg/m²以上,尤其适合腹型肥胖,合

下期预告

关于糖尿病,您了解多少?

糖尿病有哪些临床症状?得了糖尿病,该如何进行干预治疗?糖友夏天能吃水果吗?下周五(7月7日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省针灸医

院老年病二科主任朱春沁与读者交流。朱春沁,主任医师,熟练掌握中西医结合,针、药并用治疗脑血管疾病、2型糖尿病及其并发症。

■ 王津森 记者 李皖婷