



风清气爽动起来 健康运动不伤身

□中山大学孙逸仙纪念医院 林栩琪 刘文琴 黄睿

炎炎夏日逐渐过去,在秋高气爽的时节里特别适合来一场酣畅淋漓的运动,尽情挥洒汗水。中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科专科副主任张正政提醒,运动热情高涨是好事,掌握科学合理的运动方法更为重要,否则可能造成过度劳累甚至伤病。

1 跑步: 并非人人适宜

跑步是一项大众运动,换上跑鞋,轻装上阵,随时随地都可以迈开双腿跑起来。但跑步带来的损伤也越来越常见,其中膝关节损伤是“重灾区”。很多人在跑步后发现“膝盖痛”,但这只是一种笼统的说法,其中涉及很多具体的结构,如韧带、半月板,各个结构互相配合,共同发挥膝关节承重、缓冲、稳定的功能。

许多超重人群将跑步列为减肥的第一选择,这其实是一个误区,跑步会加重其膝关节的负担,导致损伤风险增加。超重人群本身对膝关节负荷就

大,如果长时间跑步,膝关节反复缓冲踏地地面传递而来的冲击,更容易造成膝盖损伤,得不偿失。因此,建议超重人群避免跑步、篮球、羽毛球这类对膝盖冲击较大的运动。先从游泳、骑车等项目开始有氧锻炼,结合适当的饮食控制,逐步减轻体重,减少对膝关节的压力,最大程度地减少膝盖损伤。跑前充分热身,跑后及时拉伸肌肉也很重要,这样做能显著减少抽筋、肌肉酸痛等情况的出现。同时也要选择适合自己运动强度的项目,避免过度训练。

2 骑行: 确保安全第一

近年来,越来越多人喜欢骑行,骑着车穿梭于城市和郊外,享受飞驰自由的感觉。

骑行这一运动比大多数运动更安全,但正确的骑行姿势至关重要。其中,坐垫高度最重要。坐垫过高或者过低均会影响踏踏效率,也更易造成肌肉

疲劳,严重时甚至会损伤膝关节。调整坐垫高度至合适位置可以提高骑行效率,同时减轻膝关节和肌肉的负担。

快速找到合适坐垫高度,可以先将脚跟放在踏板上,调整坐垫高度至脚跟踏到最低点时膝盖正好打直,脚掌踏到最低点时会有20°左右的弯曲,此时的



坐垫高度比较适合。

骑行过程也要戴好头盔,遵守交通规则,一味地追求速度容易摔车,肌肉也容易过度劳累而痉挛。长途骑行时,

要注意防晒和及时补水,补充含有电解质的水或者运动饮料,建议每小时补水500~600ml为宜,避免大量出汗导致水电解质紊乱。

3 羽毛球: 基础决定高度

很多刚接触羽毛球的人都被运动员华丽的手部动作所吸引,后场杀球、网前假动作让人眼花缭乱,因而一开始就把训练重点放在挥拍手法、击球技巧而忽视了基本的步伐训练。羽毛球实际上是“七分看腿,三分看手”的运动,步伐以及腿部力量是羽毛球运动的基础。羽毛球运动时受伤也以膝盖、脚踝多见,最常见的是踝关节扭伤,俗称“崴脚”。

选择专业、合脚的羽毛球鞋,以提高脚踝稳定性。羽毛球鞋针对羽毛球运动需要频繁起跳、急停和转身的运动特点,在设计和材质上提升了脚踝的稳定性和支撑力,因此能够有效预防崴脚。训练前进行充分热身,尤其注重小腿肌肉群的拉伸。运动过程中,尤其是体力不支的情况下,不要勉强强球,量力而行,运动中途注意剧烈消耗后的补给。平时加强步伐敏捷度训练以及腿部力量训练,

例如小碎步及交叉步伐训练,蛙跳及高抬腿等力量训练,这些训练可以很大程度上减少损伤。

出现踝关节扭伤,应立即停止活动,使踝关节制动休息,使用支具固定踝关节。在伤后24~48小时内冰敷,冰敷时用毛巾包裹冰块,每2小时进行一次,每次15~20分钟,以免冻伤。48小时后可根据情况适当热敷或冷敷交替。适当将受伤部位抬高,并适度加压包扎以减轻肿胀。崴脚很有可能伴随着急性韧带损伤,为保险起见,建议崴脚后3~4天,肿胀减轻后及时就医,接受专业的评估和治疗。崴脚后要进行系统的康复训练,以便恢复踝关节的功能。同时保持适当的休息和避免过度使用受伤的踝关节也是关键。

(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科专科副主任 张正政)

口腔健康 9字秘诀

□南方医科大学口腔医院 徐淑兰 范卫华 李佳桐

“吃好饭、好刷牙、常检查”这9个字是做好全生命周期家庭口腔保健的秘诀,通过全生命周期的口腔保健,让健康从“齿”开始,绽放出自信的笑容。

吃好饭: 饮食均衡习惯好

“吃好饭”包含两个重要的健康信息。首先,饮食应均衡,优先选择低糖高纤维的食物,比如新鲜的蔬菜、水果、全谷物和豆制品等。这些食物对口腔健康大有裨益。同时,要尽量减少高糖、高脂肪的食物,比如油炸薯条,少喝含糖饮料。健康食品在日常饮食中所占的比例最好能超过一半。其次,养成规律的饮食习惯同样重要。要控制食用含糖零食。含糖频率越高,蛀牙的风险越大。尽量只在三餐时享受美食,少食用零食和甜点。饭后用清水漱口,清除口腔中的食物残渣,减少细菌滋生的机会。晚上刷牙后,尽量避免再进食含糖食品或饮用含糖饮料。因为一旦进入睡眠状态,口腔中的细菌会开始“加班”,利用这些糖分产生酸性物质,破坏牙釉质,增加龋齿的风险。因此,保持良好的饮食习惯是维护口腔健康的关键步骤。

好刷牙: 注重清除牙菌斑

“好刷牙”是做好个人口腔卫生,清除牙菌斑。牙菌斑是导致龋齿和牙周病的元凶,它是各种细菌组成的细菌团块,牢牢地黏附在牙面,不容易被漱掉,只有通过机械方法比如正确刷牙和牙线等清除。刷牙是日常清除牙菌斑最常用的方法,提倡“水平颤动拂刷法”又称“改良BASS刷牙法”。对牙齿健康有威胁的牙菌斑主要分布在牙面、牙缝、牙齿和牙龈的交界处。为避免刷牙时遗漏这些部位,提倡刷牙要按一定的顺序进行。每次刷牙至少2分钟才能确保每一颗牙齿清洁到位。每天至少早晚刷牙两次,晚上睡前刷牙后不能再进食。其次,单纯刷牙比较难清除牙缝(牙缝)的部位,建议每天刷牙至少使用一次牙线或牙缝刷清理干净牙缝。

常检查: 为口腔定期“体检”

“常检查”像是为口腔安排定期的“健康体检”。对于大多数普通人,建议至少每年看一次牙医。而对于口腔疾病的高风险群体,比如容易蛀牙的孩子或曾患有牙周病的中老年人,应该每3~6个月进行一次检查。这是因为像龋齿和牙周炎这样的常见口腔疾病,在早期往往不易被察觉,等到症状明显时,病情往往已经较为严重。特别要指出的是,对于计划怀孕的女性,强烈建议在怀孕前进行全面的口腔健康检查。孕期是保持口腔健康至关重要的时期,不仅影响准妈妈们的口腔健康,还与宝宝的健康成长息息相关。因此,怀孕前解决口腔问题至关重要,包括及时治疗蛀牙、拔除位置不佳的智齿、进行洁牙或牙周治疗等。这些都是确保孕期口腔健康,避免口腔问题对孕期造成影响的重要措施。(广东省卫生健康委宣传处供稿)

连线“健康广东” 走进科普直播间

呵护肚皮上的“玫瑰花”

□江门市中心医院胃肠外科 蔡华容

有这么一个群体,他们因疾病或是外伤导致身上多了一朵特殊的玫瑰——肠造口。造口是红润的肠黏膜,其外观宛如一朵红玫瑰,故造口人士也称为“玫瑰人”。肠造口是胃肠外科最常施行的手术之一。据统计,我国肠造口患者总数已超100万,其中肿瘤患者为主要人群,结直肠癌患者居首位,每年约有10万例以上患者行永久性肠造口术,且呈快速增长和年轻化的趋势。

详解肠造口

在希腊语中,造口(stoma)指开在腹壁上的口,用于排泄粪便或尿液。在临床上,患者因疾病(如结肠癌、肠梗阻等)治疗需要,将一段肠管拉出腹壁,置于腹部表面,用于永久性或临时性地代替原有肛门进行排便,即肠造口,也俗称为人工肛。

需要肠造口的相关疾病包括结肠直肠癌、肠梗阻、肠穿孔、炎症性肠病、如溃疡性结肠炎、克罗恩病、先天性肠道畸形等。每年由于结肠癌、外伤、炎症、先天性畸形等原因需行肠造口的患者达数十万。造口不是一种疾病,它可以帮助患者进行肠道减压、减轻便秘、减少病痛、保

护远端肠管的吻合或损伤,促进肠道疾病痊愈,甚至挽救患者的生命。

造口按部位分类:

回肠造口:一般位于右下腹,形状多为圆形或者椭圆形,凸出腹壁皮肤表面2~3cm,排泄形态多为液态或者流水样稀便。

结肠造口:一般位于左下腹,形状为圆形或者椭圆形,凸出腹壁皮肤表面为1~1.5cm,排泄物形态多为固态或者半固态成形便。

造口按外形分类:

单腔造口:肠造口从腹壁上开出一个开口。

双腔造口:肠造口从腹壁上开出一个开口,但是有两个开口,其中一个开口是近端开口,与上消化道相通,另一个开口是远端开口,延续到肛门相连接。以临时性居多。

袢式造口:肠造口的远、近端未横断,在腹壁外均通向共同的造口开口处。部分袢式造口在对系膜无血管区放置支撑棒。

造口按功能分类:

临时性造口:又称预防性造口,主要起分流、减压、促进吻合口愈合作用。病情好转后尽快回纳,一般情况下是术后3~6个月之间。但需要在回纳前做一些检查,包括肠内是否漏、狭窄、闭塞以及有

无严重造口周围皮肤问题等。

永久性造口:通常用于疾病导致肠道吸收、排泄功能减弱甚至丧失时,不但能解决患者的排泄问题,更重要的是挽救他们的生命。

饮食篇

造口患者不必为饮食而烦恼,只要在平时生活中稍加注意,均衡营养,细嚼慢咽,少食多餐。患者在恢复期饮食需要注意,少进食易产气的食物如萝卜、豆类、番薯、碳酸饮料、啤酒等;少进食易产生异味的食物如洋葱、大蒜、芝士等;少进食易引起腹泻的食物如豆类、辛辣食物、煎炸食物等;便秘者可多进食粗纤维食物,注意多饮水,防止粪便干结;造口狭窄者应少进食粗纤维食物如玉米、芹菜、红薯、叶类蔬菜等,避免造口梗阻;回肠造口每天饮水量不少于2000ml,因造口管径小,高纤维食物可能堵塞造口,应少食难以消化的食物,如干果、坚果、芹菜、蘑菇等。

沐浴篇

洗澡选择淋浴,尽量不要泡浴,长时间泡澡会影响造口底盘的黏性。在洗澡

过程中一定要注意水的温度,以免烫伤肠黏膜。避免用喷头直接冲洗造口,以免造成黏膜的损伤。选用不含酒精香精的沐浴液。如果是回肠造口,建议戴着造口袋洗澡,因为回肠造口排便没有规律,且是稀水样便,避免洗澡过程中排便污染皮肤。如果是结肠造口,在排便规律后,避开排便时间段,可选择揭除造口袋洗澡,这样可以更好地清洁皮肤。需注意的是,如果携带造口底盘洗澡,洗澡后立即更换底盘,避免底盘脱落。

运动篇

生命在于运动,造口患者也不例外。保护好造口的前提下,可参加不剧烈的体育活动,如打太极拳、游泳、乒乓球、桌球、骑自行车、慢跑等。游泳时,可使用迷你造口袋或造口栓,游泳前检查造口袋粘黏是否紧密,之后倾侧排便,游泳后再次检查或更换新的造口袋。避免进行增加腹压的活动(如举重)以防疝气,一些易损伤造口、身体碰撞剧烈的活动,如篮球、足球、摔跤等也应避免。造口患者可进行大多数家务劳动,但要避免有棱角的家具碰撞造口,避免进行腹压增高的活动,如弯腰拖地、弯腰提重物。若腹压持续增大,容易造成造口脱垂。

自古逢秋多寂寥 舒缓身心莫焦虑

□广州医科大学附属肿瘤医院 石肖鹏 魏彤



一场秋雨一场寒,入秋后天气逐渐转凉,人们常常会感到一丝疲惫与倦怠。这不仅是季节变换带来的身体变化,也是人体内在调节机制的一种自然反应。尤其是患有基础疾病经治疗的患者群体,他们均存在不同程度的身心疲乏以及病理性疲乏等,易出现恐惧、焦虑、抑郁、失眠等情绪问题。这些复杂多样的症状容易影响患者治疗后的生存质量。秋季养生的新视角,不妨从舒缓身心压力和疲劳,保持活力满满的状态开始。

节人体的情绪状态。从中医的角度,使用香囊可以固护肺的门户,抵御外邪。针对患者鼻腔、口腔以及皮肤吸收制备出适合的用药形式,例如香包、精油等,以此达到预防或治疗疾病的目的。

制作香囊只需将药材等量研磨成粗粉末,混合放入棉纱布袋内制成香囊,佩戴即可,每月更换1次。建议在中医医师指导下辩证使用。孕妇、哮喘患者要尽量避免使用。专家推荐3款香囊配方,嗅香法,足浴法和足部按摩以帮助舒缓身心。

安神定志香囊:合欢花、玫瑰花、艾叶、薄荷、藿香、石菖蒲、丁香、白芷。

提神解困香囊:冰片、樟脑、良姜、桂皮、川芎、白芷、苍术、薄荷、丁香。

芳香祛湿香囊:丁香、佩兰、藿香、苍术、陈皮。

嗅香法:薰衣草精油具有舒缓镇静作用,可改善睡眠质量;薄荷精油、柠檬精油可改善患者的恶心、呕吐,可通过滴于衣服(衣领)或枕头,或配合熏香灯使用,通过闻嗅来达到缓解。

足浴:将数滴薰衣草精油加入38~40℃的温水中,每晚1次,每次持续20分钟。

足部按摩:天竺黄、薰衣草、佛手柑精油以1:2:3的比例调配,并加入乳液进行足部按摩。

(医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院中西医结合科(内科六区)副主任医师 王小璞)

中医养生

避免加重燥热不适

秋季气候干燥,应避免辛辣刺激食物,以免加重身体的燥热感。保持充足的水分摄入,多食用蔬菜水果。注重润燥、养阴、增强体质。

针对天干物燥的气候特点,应当放松心情,调整积极心态,可备酸枣仁莲子茶,以养心安神、清热润燥。酸枣仁15g、莲子10g、百合3g、红枣4枚、薏米10g、桂圆4枚。将上述食材洗净晾干即可。可代茶饮,睡前加饮一次,有助于改善睡眠质量。

芳香疗法缓解焦虑

芳香疗法是缓解焦虑、改善睡眠的有效手段,《本草纲目》中指出,其具有“闻香祛病、解郁助眠”之效。现代研究也表明,芳香类药物如香茅、薰衣草,可通过嗅觉通路将信号传递至大脑,刺激脑内控制情绪变化的边缘系统,从而调

假日旅行出游 谨防“水土不服”

□湖北省远安县中医院 胡献国



腹部保暖:关注旅行当地天气情况,随时注意增减衣物。行车上路和夜间休息时尽量少用空调,尤其注意避免腹部受凉。腹泻期间一定要保暖腹部,可经常用热水袋热敷腹部,或用肚兜固定在腹部。

清洁卫生:做好肛门周围皮肤的清洁卫生,由于腹泻次数多,肛门周围多次的刺激,容易沾染病菌、病毒和其他不洁之物,如果便后不及时清洁干净,往往引起这些部位发生炎症,甚至糜烂。因此,腹泻患者每次便后一定要用温开水充分洗净肛门,然后用卫生纸或软布擦拭干净,防止污染后引起感染。

备好药品:旅游时准备好健胃消食片、藿香正气水、黄连素片、泻痢停、蒙脱石散、整肠生等胃肠药或止泻肚脐贴等,以备不时之需。治疗时除常规用药外,应遵照医嘱按时按量服用治疗腹泻药物,不要吃吃停停,如治疗不彻底,可演变成慢性腹泻。

调理饮食:饮食以温热、清淡、易于消

化为原则。饮食要有节制,不要贪凉饮冷,不暴饮暴食,不食腐败变质食物,避免食用生冷未煮熟的食物和饮用生水,水果宜选用削皮的水果。对自己未曾食用过的菜肴,果蔬等,应少食或慎食。腹泻期间肠黏膜充血、水肿,肠管痉挛、肠蠕动加快,消化吸收功能紊乱,此时宜食无油渣、易消化的流食,如藕粉、大米粥、小米粥、粳米山药粥、细面条、薄面片、咸面糊等,少食多餐,勿食生冷、坚硬及含粗纤维多的食物,禁食油炸、油煎食品。另外,牛奶、豆浆等应暂时不喝,以免腹胀。

多饮汤水:腹泻次数越多,体内水分丢失也越多。因此,患病期间要多主动喝白开水、茶水、淡盐水、红糖水、米汤、青菜汤、土豆汤、糖醋盐水等,可交替饮用。饮用的方法是少量多次,以补足丢失的水分和氯化钠等成分。

适当饮茶:茶叶不仅含有大量的微量元素,而且还含有咖啡因,有醒脑提神和强心利尿止泻作用,可加速血液循环,有

利于致敏物质排出。但茶叶有兴奋提神作用,为保证睡眠,避免睡前喝茶。

饮蜂蜜水:睡前适量饮用蜂蜜水可有效防止水土不服。中医认为水土不服的发生与脾胃虚弱有一定联系,蜂蜜不仅有健脾和胃、补益气血作用,还有镇静、安神、除烦的功效,蜂蜜所含的葡萄糖、维生素以及磷、钙等物质能调节神经,起到增加食欲、促进睡眠的作用。此外,蜂蜜中还含有多种微量元素,可补充旅途中各地食物、水质中所含微量元素的不足。

多喝酸奶:酸奶中的乳酸菌有助于保持肠道菌群的稳定与平衡,避免胃肠道功能紊乱而出现呕吐、腹痛、腹泻等不适。此外,环境改变引起的肠道菌群失调还可引起便秘。因此,旅途中或回家后可适当喝点酸奶和口服双歧杆菌等。

水土不服病症较轻,经过治疗,2~3天内可自愈,预后良好。需要注意的是,在治疗过程中出现腹泻不止、腹痛加重,或发热不退时,应及时去医院检查治疗。