

你适合做“畊宏女孩”吗？医生这样说

心内、呼吸、骨科专家提醒：减肥健身要量力而行

□本报记者 徐日明

有人说，“四月不减肥，五月徒伤悲”。随着夏天的临近，减肥瘦身成了爱美人士关注的话题，居家健身操以其简单、快捷、节省时间等越来越受到市民的青睐，一些市民在“五一”期间利用碎片时间开始在网上跟着刘畊宏练起健身操，成了“畊宏女孩男孩”。高强度、长时间的健身操是不是每个人都适合呢？本报记者采访了骨科、心内科、呼吸科的专家，希望为市民居家健身提供参考。

骨科专家

体重过大者不宜选择 锻炼前须充分热身准备

哈尔滨市第二医院骨科主任雷南伟表示，健身操更适合身体灵活性比较好的人，体重超重者在跳跃时会加大膝盖及踝关节负担，因此需量力而行。

在运动前，一定要热身，比如做一些动态的拉伸，让关节得到预热，关节液充分的润滑，让神经和肌肉的协调性更好。若热身不好，肌肉或者关节容易拉伤、扭伤。

跟练时要注重节奏，不要选择太快的运动，如果大小腿前侧或后侧肌肉突然出现局部点状的放射性疼痛，要赶紧停下来。因为此时这块肌肉的肌纤维已经出现了撕裂，如果逞强继续坚持，那接下来的后果可能就是撕裂范围更大，受伤程度更重，接下来十天半月走路都不敢太吃力。

此外，运动中应注意保暖，目前家里的暖气已经停了，光脚站在地板上还是比较凉的，建议穿厚一点儿的棉袜子，在瑜伽垫儿上做运动，避免关节、肌肉因着凉而受伤。

运动的强度和时间也要引起注意。若平时很少运动，应从低强度开始，时间要短，要循序渐进逐渐加强，锻炼是一个持之以恒的过程。

雷主任提醒，脊柱不稳或存在腰椎伤病的人群，不适合练习健身操。如果髋关节有基础疾病，比如髋关节发育欠佳、髋关节撞击，或者以前髋关节就有弹响甚至疼痛的，也不要盲目锻炼，避免加重损伤。

心内科专家

不要超过最大心率 避免消耗心肌造成损伤

哈尔滨市第二医院心内三科主任张国春表示，运动可以增强体质，改善心肺功能，但是运动一定要科学，要有依据。推荐的运动包括有氧运动、柔韧性的运动等。

运动有益健康毋庸置疑，要达到适合的度则需要有严格的标准。首先是“最大心率法”，现在很多人都有健身手环和手表，最大心率就应该220减去你的年龄乘以80%。举个例子来说，如果运动者年龄为60岁，运动的最大心率应该是128次/分钟。如果超过了这个上限，过量的运动反倒让心肌消耗更多的养分和养料，实际上对心脏是长期的损伤。

其次是“自我感觉法”，把自我的感觉分成几个阶段，比如说感觉运动非常的轻，那就给6分到8分；很轻，是9分到10分；比较轻，是11分到12分；有些用力，是13分到14分；用力，是15分到16分；17到18分时就是非常用力；到20分已经非常吃力了。心脏不好的患者，要先从自我感觉非常轻的运动开始，循序渐进，用自我感知的方法来确定运动的强度。

呼吸科专家

保证呼吸在短时间内可调节 运动型哮喘不宜跳健身操

哈尔滨市第二医院呼吸科主任宗立彦表示，居家健身操应在通风条件好的室内开展，如果在通风不好或者是密闭的房间里是不合适的。

如有气管炎、支气管炎、哮喘及运动型哮喘等基础疾病，不宜参加健身操的训练。

在运动强度上要有选择，即在运动后感觉呼吸略有短促为宜，且这种呼吸短促情况可以在短时间内得以恢复，若呼吸需要长时间才能调整过来，则不宜参加健身操训练。



熬夜女孩 一场“感冒”险丧命

专家提醒： 感冒别硬扛，警惕暴发性心肌炎

本报讯（田为曹玥 记者 刘菊）小玲（化名）今年18岁，身体一直都很不错，但有熬夜的习惯，经常到后半夜才入睡。前些天小玲胸口有点疼，出现了感冒的症状，晚上吃的饭全都吐了出来，家人以为是胃肠感冒，没太在意。第二天上午小玲突然胸痛、呕吐症状加重，妈妈立即带她到当地医院，经过检查，小玲的情况不容乐观，在医生建议下，她来到哈医大二院就诊。

“小玲刚到急诊室时意识清楚，可以对话。医生刚要准备为她进行心电图检查时，小玲突然发生了抽搐心跳停止，医生立即为她进行心脏按压，大概半分钟后，小玲的心跳和意识恢复。”当天负责急诊值班的内科孙钊主治医师介绍，根据小玲之前的一些检查结果，初步判断她是暴发性心肌炎。

待小玲情况稍平稳后，孙钊立刻联系CCU（心脏重症监护病房），告知有一名暴发性心肌炎患者需要立即启用ECMO，并开通绿色通道。哈医大二院心血管病医院院长、心内科主任于波教授介绍，暴发性心肌炎是一种非常凶险的心脏重症，死亡率高，此病起病急、病情重，24小时内病情会急剧进展恶化，急性期病死率高达50%。时间就是生命，对暴发性心肌炎的抢救刻不容缓。ECMO是目前针对严重心肺功能衰竭最核心的支持手段。

经过CCU医护团队五天不分昼夜的精心救治，小玲的病情赢得了转机，情况逐渐好转，撤掉了ECMO。术后第八天转到普通病房。

链接

于波教授介绍，暴发性心肌炎是由各种感染、中毒、免疫性损伤导致的心肌细胞炎症过程，可发生于婴幼儿至中老年各年龄段。由于暴发性心肌炎起病症状常表现为发热、乏力、鼻塞、咳嗽、腹痛、呕吐等，很容易被当成普通感冒、急性胃肠炎来处理，往往来不及诊断，患者就会因病情迅速恶化导致死亡。

专家提醒，暴发性心肌炎关键在于预防，平时多锻炼，避免熬夜，提高免疫力。感冒后要注意充分休息，不要硬扛。一旦出现根据症状表现不对称的情况，出现了胸闷、头晕、心慌、全身极度的乏力、呼吸困难、晕厥，尤其伴有呕吐、腹泻等症状时，要及时就诊。

春夏之交，花粉、柳絮漫天飞舞 哮喘高发季 如何做好健康管理

本报讯（记者 刘菊）春夏之交，越来越多的花开放。由于花粉和柳絮的漫天飞舞，哮喘病的高发季也到来了。为帮助哮喘病患者掌握科学的自我健康管理方法，哈尔滨市第一医院呼吸一科主任李建龙与呼吸二科主任赵庆东联袂帮大家正确掌握哮喘的防治知识，让市民远离哮喘病的认识误区。

哮喘发作时有什么症状？

哮喘发作时一般会出现有哮鸣音的呼吸困难或咳嗽、胸闷。严重者出现干咳或咳大量白色泡沫痰，甚至出现发绀等。

哮喘急性发作时患者会出现明显的呼吸困难，活动后有气促、咳嗽、胸闷等症状。有的患者可在数分钟内发作，经数小时至数天，用支气管舒张剂缓解或自行缓解，而有的患者在缓解数小时后可再次发作。夜间及凌晨发作和加重是哮喘的特征之一。

生活中哮喘的诱发因素有哪些？

很多人以为哮喘一定是空气中的致敏原，包括尘螨、气味、烟、霉菌等引发的，但实际上哮喘的诱发因素具有多样性，精神压力大、容易情绪波动、过度劳累、反复呼吸道感染的人也容易患上哮喘，天气改变、剧烈运动、食物过敏都是引发哮喘的重要因素。消毒剂、室内甲醛、甲苯等也可增加哮喘患者呼吸道症状发作的风险。

哮喘发作应该如何急救？

哮喘发作时，家人应该协助患者取坐位或半卧位，打开衣领，适当休息。让患者保持镇静，舒缓情绪，保持周围环境通风；及时给予支气管扩张剂，如沙丁胺醇、氨茶碱等激素类药物，可以口服或者雾化吸入治疗。患者有痰时，家人用半握拳的方式拍打后背，帮助其排痰。如果采取以上方法并使用药物后仍然无法缓解哮喘症状，应该立即就诊呼吸内科，及时采取有效措施缓解哮喘症状。

哮喘患者如何做好健康管理？

专家提醒，哮喘患者居家养成良好生活习惯尤为重要。哮喘患者日常一定要规范用药，不要自行停药或改剂量，注意正确使用吸入装置，应做好各项防过敏工作，避免尘螨、宠物皮毛、霉菌等，避免被动吸烟。居家养成运动习惯，在室内也要适度运动，避免剧烈运动，增强呼吸道的防御能力，提高心肺功能，加强自身抵抗力。做好个人、鼻、手卫生，保持室内干净、整洁、通风。平时要保持稳定的心态，不要过于激动。

哮喘患者要注意合理膳食，应少吃异性蛋白类食物，如鱼、虾仁、蟹子、肥肉等易导致过敏的食物，宜进食清淡、易消化、富有营养的食物。宜多吃新鲜蔬菜和水果，如萝卜、冬瓜、芹菜、橘子、雪梨等，少吃盐和甜食，不宜吃生冷、油腻、辛辣食物，避免饮用浓茶、咖啡。避免家庭聚餐，居家做好分餐制。