

特别关注

身体出现这7种情况 快按运动“暂停键”

多运动对身体有好处,但要适量而不是过量。既要达到锻炼效果,又要预防运动损伤,就要了解什么是运动过量的信号。身体出现以下7种状况,就应该马上暂停运动。

警报1 运动时心率飙升

如果身体状况欠佳,却勉强进行剧烈运动,导致心率突然飙升,这可能预示着心脏病发作。一般建议,运动时使心率保持为最大心率的64%~76%(中等强度运动),不要超过最大心率。

最大心率的简易计算公式为220减去年龄。比如今年是40岁,那么最大心率就是180次/分,中等强度运动心率为115~137次/分。

如果运动强度并不大,但心率经常超过最大心率的90%,或者出现心悸、心慌、心律失常等表现,可能是心脏病的信号,应该尽快就诊。

警报2 胸痛或胸部不适

如果在运动期间或运动后

感到胸痛或者胸闷,尤其是伴有恶心、呕吐、头晕、呼吸急促或者突然大汗淋漓,应该立刻停止运动并且拨打120急救电话。

警报3 突然呼吸急促

由运动引起的呼吸急促,需要与心脏病发作、心力衰竭、运动诱发哮喘或其他疾病导致的呼吸急促进行鉴别。如果觉得运动项目很轻松就完成了,但却突然感觉气短,上气不接下气,这时候应该立刻停止运动,赶紧就医。

警报4 头晕、大汗淋漓

如果运动过程感觉头晕,可能是运动过猛或者没有足够的能量。这时候,应该停下来喝水或者补充点能量,要是头晕没有缓解,或者头晕伴大量出汗、意

识模糊甚至昏厥,这可能是由于脱水、糖尿病、心脏病等,需要尽快拨打120紧急送医救治。

另外,运动时出汗比平时多,也可能是个预警信号,最好停止运动,休息观察一下,如果情况恶化应该及时就医。

警报5 感冒发烧

如果出现感冒、发烧、流感等不适,建议先把病治好再运动。在急性病情况下,免疫系统正在忙着对抗病毒和细菌感染,如果再运动,免疫系统就会“分身乏术”,不仅运动效率降低,还可能加重疾病症状。尤其是重感冒时进行高强度运动,可能引发危险,危及生命。

警报6 腿抽筋

大多数时候,腿抽筋与血钾



水平较低、脱水或者电解质失衡有关,尤其是炎热天气下可能与热射病有关。但是,腿抽筋也可能是腿部动脉阻塞的征兆。运动时如果出现腿抽筋,应立刻停止运动,局部冰敷可缓解运动抽筋,运动后拉伸时也需要按摩抽筋的肌肉。

警报7 关节肿胀或疼痛

运动时如果突然感到关节疼痛或者肿胀,就应该立刻停止运动。关节肿胀和疼痛可能是关节受损的迹象,为了安全起见,应该休息一下,可以在关节疼痛处进行冰敷,必要时咨询专业医生。 □刘健

这两类人 运动更需注意

心脏病患者 患有心脏病的人群应该在制定锻炼计划前咨询医生。尤其是年长者,需要进行竞技比赛的运动员,以及需要调整运动强度的心脏病患者,医生会根据个体情况给予具体的运动指导,确保运动安全。

运动老将 即使是经验丰富的运动员,仍需关注身体对运动的反应。研究发现,长期耐力运动可能会导致心脏结构变化,比如心肌肥厚和扩大,这可能会增加突发心脏事件的风险。

医生提醒

褪黑素治失眠? 只对两种情况有效

与安眠药相比,褪黑素治疗失眠更安全有效?这是一个误区,失眠的种类有很多,褪黑素仅针对褪黑素缺乏或倒时差导致的失眠有效,对其他原因导致的失眠作用不大,吃褪黑素是无法起到治疗作用的。

褪黑素是人体内一种调节睡眠的激素。大脑中褪黑素的合成和释放与一天中的时间有关,天黑时增加,天亮时减少,褪黑素的分泌也会随着年龄的增长而减少。然而,褪黑素并非万能神药,只对下面两种情况的失眠有效:



倒时差:有证据表明褪黑素可减轻时差反应,尤其当旅行者向东跨越2至5个时区。口服褪黑素激素可以改善某些时差症状,例如警觉性,并减少白天的困倦和

疲劳。

褪黑素分泌不足:研究表明,褪黑素可以缩短入睡所需的时间。一般来说,35岁后褪黑素的分泌开始走下坡路,额外补充褪黑素对缺乏褪黑素的老年人可能更有效。所以,并不是所有人都适合使用褪黑素。

此外,褪黑素作为一种“激素”,不当使用也是有“副作用”的,如头痛、困倦嗜睡、短暂的抑郁情绪等。因此,在购买褪黑素产品时,一定要选择正规厂家生产的合格产品,并按医生建议服用。 □李洁

健康饮食

这些应季水果味道好,营养还丰富

夏季,种类繁多的水果陆续上市,推荐几种好吃且营养价值高的水果,丰富饮食结构,调节家人的口味,缓解燥热。

樱桃:强力抗氧化剂,适合糖尿病患者

樱桃富含维生素C、钾元素以及花青素。花青素是一种强有力的抗氧化剂,能够保护人体免受自由基的损伤,还能够增强血管弹性,改善循环系统和增进皮肤的光滑度,抑制炎症和过敏症状,改善关节的柔韧性。樱桃的血糖生成指数较低,非常适合糖尿病患者。樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。中国红樱桃的铁含量比车厘子要高,黄色樱桃维生素C和果酸的含量会更高一点。

杨梅:抗炎护肤、保护血管 杨梅中的花色苷含量在水果中位居前列,花色苷是抗氧化剂,适当摄入对于保护血管、美容护肤、抗炎等很有好处。

杨梅含有大量的有机酸,如苹果酸、柠檬酸,可以刺激唾液、胃酸分泌,很适合夏天胃口



差的人食用。不过胃酸过多、容易反酸的人,不宜吃太多。

不过,中医认为,杨梅有生津止渴、和胃消食的功效,对于餐后饱胀、饮食不消化等可起到一定的调理效果。

枇杷:缓解嗓子不适,润肺止咳

枇杷果实的含水量达到了89%,一口下去几乎都是汁液,对缓解嗓子不适症状也有很大的作用。枇杷能够为人体提供维生素、矿物质和膳食纤维,还有润肺止咳的功效。此外,枇杷高钾低钠,还含有丰富的抗氧化成分。

枇杷也能和其他食材搭配,比如枇杷炖雪梨、枇杷银耳羹等,口感更加丰富。 □周莹

关爱女性

女性更易伤膝? 这三个原因闹的

有观点认为,女性的膝关节比男性更容易出现问题,女性膝关节发生不良后果的风险高于男性。的确有点道理,这与女性的生理特点有关。

■激素水平变化■

当女性步入更年期,雌激素水平急剧下降,这一变化对骨骼健康产生了深远的影响。雌激素的减少导致骨骼内的钙质迅速流失,骨小梁变得脆弱,胶原蛋白的合成减少,肌肉和韧带也逐渐松弛。这一系列变化,使得女性的膝关节变得更加脆弱。

相比之下,男性的雄激素水平下降过程相对缓慢,骨骼退变的速度也较慢。

■生理结构使然■

女性通常比男性具有更大的骨盆宽度与股骨长度比,两侧髌关节之间的距离更远,膝关节外翻角更大,这种生理结构的特点,使得女性更容易出现膝关节损伤。

此外,女性的肌肉通常较男性薄弱,这意味着膝关节需要承担更多的重量,进一步加重了其负担。

■生活习惯助推■

相较于男性,女性在日常生活中更容易进行一些对膝关节造成压力的活动,如蹲下如厕、穿高跟鞋、承担家务劳动等。这些活动不仅增加了膝关节的负担,还可能导致关节受伤。

此外,女性在怀孕和哺乳期间体重的增长,过度肥胖会增加



膝关节承受的轴向负荷,导致关节软骨的机械磨损和损伤。

据《北京青年报》

链接

爱“膝”有方

1. 定期锻炼。通过强化膝关节周围的肌肉,可以提高关节的稳定性,减少损伤风险。

2. 选择对膝关节友好的运动方式,避免过于剧烈的运动和不当的姿势。

3. 穿着合适的鞋子能够提供足够的支撑和稳定性,减少关节受力。

4. 保持健康体重,定期进行关节检查。如果出现膝盖疼痛、肿胀或其他不适,应及时就医。

科学育儿

毁颜值的3个习惯 你家娃有吗?

有个漂亮的宝贝是每个家长的共同心愿,但是下面这些颜值的隐形杀手您知道几个?

◆**躺着喝奶** 由于奶瓶的压迫,会导致婴儿上颌骨的发育受限,下颌前伸吮吮引起下颌骨的生长过度,长此以往容易形成“兜齿”,影响颌面部的生长。

◆**长期吃手或奶嘴** 孩子吃手吃奶嘴时,手指会撬动上前牙向前,同时压迫下前牙向后,可致上颌骨过度发育,同时抑制下颌发育,从而颊部肌

肉向内收缩,造成上牙弓狭窄,最终导致下颌后下旋转,发育受限。建议2岁以内去除这些习惯,否则容易形成“小龅牙”。

◆**长期口呼吸** 口呼吸会导致舌体下降,腭盖高拱,上牙弓狭窄,下颌发育受限,后下旋转,造成“腺样体面容”。这种不良习惯常常由于鼻炎和腺样体、扁桃体肥大等原因引发,所以当孩子有气道阻塞问题时,要积极治疗,配合相关肌肉训练恢复正常的呼吸方式。 □王莹