



男子4×100米混合泳接力决赛

中国队

逆转摘金

老将李越宏速射夺冠
中国射击队创历史最佳奥运战绩

“吊环王”刘洋卫冕

邹敬园夺得体操男子双杠金牌

▶A06版

短视频贩卖焦虑 暑假变“第三学期”?
假期应该让孩子调节身心,家长别被教育误区牵着走

▶A07版

祁世功:研习岳家拳 传扬武术文化

▶A05版

未来几天 多阵雨、雷阵雨天气

▶A03版

神秘“东方力量”助力奥运健儿
揭秘针灸
在运动康复中的应用

2024年巴黎奥运会于2024年7月26日至8月11日在法国巴黎举行。奥运会是各国运动员挑战自我、追求卓越的战场。然而,在激烈比赛的背后,运动员们常常面临着运动损伤的风险,这些损伤是难以完全避免的。为了应对这一挑战,我国代表团在出征奥运会时,都会配备中医随行,提供专业的医疗支持,以全力保障运动员以良好的状态进行比赛。

中国中医科学院西苑医院山西医院(山西中医药大学附属医院)主治医师李玉东表示,针灸作为主要的中医外治法,在运动康复中扮演着重要的角色。在中医传统理论的指导下,结合现代医学认识,针灸通过刺激身体特定的穴位和部位来调节气血、疏通经络,从而达到促进恢复、缓解疼痛、增加关节活动度和肌肉力量的效果。

针灸治疗深受运动员们的欢迎

此前,备战第32届奥运会的体操队运动员李诗佳意外受伤导致“膝关节一过性脱位”,中医利用按摩、针灸的手法使其十天之内迅速缓解、重返训练场;球星巴特勒、哈登等运动员也都曾通过针灸治疗来放松、激活肌肉、缓解疲劳。

针灸在运动康复中的应用

1.促进肌肉与骨骼损伤康复
针灸可以疏通经络,调和气血,使得骨、筋、肉等组织有所养。对于运动过程中造成的肌肉拉伤、扭伤及慢性劳损引起的肌肉骨骼损伤,针灸可以帮助减轻肿胀、缓解疼痛,促进受损组织修复。

2.提高人体功能
人体穴位有自我良性调节功能,通过针灸刺激相关穴位,能够促进机体新陈代谢,调节血液循环,有助于改善人体功能。

3.改善关节功能
对于运动损伤,最为常见的是关节功能障碍。针灸有长针透刺法,通过行针手法和特定针具能帮助改善关节周围软组织的状态,增加关节活动范围,减轻关节疼痛。

4.调节神经功能
针灸的针尖圆钝,触激神经,即可产生神经刺激反应,但没有损伤神经的后顾之忧。在神经损伤导致的运动功能障碍中,针灸可通过激活神经系统,调节神经外周的软组织张力,改善神经间的微循环、轴向传输和脉冲频率等,并促进血液进入神经组织,以达到减轻疼痛以及促进神经再生和功能恢复的目的。

5.理气调神
针灸不仅能起到镇痛作用,还能调节情绪,减轻疾病带来的心理压力。由此可见,针灸结合现代医学及运动康复理念,可在现代运动康复中发挥重要作用,为运动康复提供更丰富有效的治疗与恢复手段,提高康复损伤的临床疗效。

据央广网



高温天气如何促进食欲? 哪些食物要少吃?
这样吃健康又精神

近段时间,高温持续。盛夏温度升高,很多人都会有食欲不振、乏力、睡眠差等症状,这种“没劲儿”的状态就是人们通常所说的苦夏,又称疰夏。

面对炎炎夏日,如何科学饮食,保持身体健康,成为大家关心的问题。高温天气饮食有讲究,巧搭配促进食欲,能让食物既美味又营养,还能保持良好的精神状态,助你度过一个健康、舒适的夏天。

高温天气如何促进食欲?

1.清淡饮食,均衡营养

高温天气下,人体新陈代谢加快,消化系统负担加重。因此,饮食应以清淡、易消化为主。烹饪时尽量使用蒸、煮、炖、白灼等方式,减少油炸、油煎。同时,可以适当摄入奶、蛋、水产品、瘦肉、大豆制品等优质蛋白质,以满足身体所需。

高温天气,人体出汗较多,容易导致水分和矿物质流失,饮食中要适量补充水分和矿物质。建议多吃含钾的食物,如绿叶蔬菜、香蕉、土豆、鲜豆类等,以维持电解质平衡。此外,可以适当食用富含钙、镁的食物,如绿叶蔬菜、坚果等,以保证矿物质摄入充足,增强体力,保持身体健康。

2.巧用色彩,提升“颜值”

夏日炎炎,食欲减退,我们可通过搭配食物的色彩,提高食物的“颜值”来提高食欲。将清新爽口的蔬菜,比如彩椒、胡萝卜、西红柿、洋葱、莴苣等一起搭配,从视觉上提升食欲。主食中可以添加红豆、绿豆、紫米、玉米、红薯、小米等不同颜色搭配,让主食变得五颜六色,增加食欲。

高温天气哪些食物要少吃?

1.油腻的食物

高温天气,人体消化功能减弱,过多摄入油腻、辛辣食物容易导致消化不良、腹泻等症状。因此,要避免过量食用油腻、辛辣食物,如炸鸡、炸串等。

2.含糖高的食物

甜食能量较高,如含糖饮料、糕点、奶茶、冰激凌、雪糕等,容易导致

能量过剩,加重身体负担。夏季饮食应以清淡为主,控制甜食的摄入。

3.生冷的食物

冰沙、冰激凌、雪糕等生冷食物,容易导致胃肠功能紊乱,引发腹泻等疾病,应适量食用。

4.过咸的食物

咸菜、咸鱼、肉干、爆米花、海苔

等食物含盐量较高,过量摄入盐分会导致血压升高,加重心脏负担。

高温天气,饮食有讲究。遵循上述原则,合理安排饮食,既能保持身体健康,又能帮您度过一个舒适的夏天。同时,养成良好的生活习惯,加强身体活动,保持良好的心态,也是应对高温天气的关键。

让我们一起健康度过这个炎热的夏天吧!
据央视新闻