

春季运动别“上头” 专家送上科学锻炼方案

最近,我国多地气温回升,人们户外健身热情随之高涨。不过,专家提醒,春季运动需严格遵循“适度、多样、渐进、防护”的原则,避免因盲目锻炼而导致运动损伤,真正实现健康运动、快乐生活。

北京医院内分泌科主任医师潘琦认为,需纠正“运动到大汗淋漓才有效”的认知偏差,每周150分钟中等强度运动即可达到锻炼效果,快走、骑行或传统养生操均适宜。

针对都市人群时间碎片化特点,潘琦建议,将运动融入生活场景,比如提前一站下车步行,办公间隙靠墙静蹲,周末进行放风筝、踏青等户外活动。八段锦、太极拳等兼具平衡柔韧训练的传统项目也是不错的选择,适应春季万物生发规律。

在运动防护方面,热身环节尤为重要。潘琦说,运动前要有身体的预热期,同时从短时程运动开始,慢慢适应了再

循序渐进增加运动量。运动过程中,要注意强度适宜,达到微微出汗,肌肉有一点酸胀感觉即可。如果在运动过程中出现头痛、心悸等症状,要停下来休息,如果症状不缓解或持续加重,要及时就医。除此之外,运动结束后,大家要做拉伸运动,缓解肌肉紧张。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方提醒,患有慢性疾病的老年人应根据自身

状况选择运动方式。例如,心血管疾病患者要避免在低温环境下运动,高血压患者应避免需要憋气用力的运动,糖尿病患者要避免空腹锻炼,最好在餐后90分钟至120分钟进行运动。

专家强调,运动是长期的健康投资,不必追求立竿见影的效果。把握春季生长契机,科学锻炼配合充足睡眠、均衡饮食,方能实现“治未病”的养生目标。

据《科技日报》

专家提示:重点儿童疫苗接种不可忽视

新华社北京4月24日电 2025年4月25日是第39个全国儿童预防接种日。专家表示,接种疫苗是预防传染病最经济、安全、有效的手段,对于早产儿、免疫缺陷患儿、过敏体质儿童等重点儿童而言更是如此。通过科学评估、规范接种,为重点儿童筑起一道坚实的免疫屏障,守护他们健康成长。

“重点儿童的免疫功能不完善或存在基础疾病,对病原体的抵抗能力显著低于健康儿童。”北京大学第一医院儿童医学中心儿内科主任医师梁芙蓉说,“疫苗接种正是他们抵御高危传染病的重要武器。”

梁芙蓉指出,疫苗接种能激发重点儿童的特异性免疫应答,使其体内产生针对性抗体,形成免疫屏障。这不仅能有效预防麻疹、百日咳、脊髓灰质炎等高危传染病,还能显著降低儿童因感染而导致的严重并发症风险。

“未接种疫苗的重点儿童可能成为传染病传播的‘突破口’。”梁芙蓉强调,“尤其是免疫缺陷或无法接种减毒活疫苗的儿童,他们感染后可能长期携带病原体,增加社区传播风险。因此,通过科学评估后接种灭活疫苗或部分减毒疫苗,对于巩固群体免疫效果至关重要。”

此外,北京大学第一医院儿童医学中心儿内科主治医师宋丹羽特别提醒,某些患有特殊疾病如先天性心脏病、癫痫等的儿童,虽然本身不会直接增加感染风险,但如果没有接种相关疫苗,儿童可能因感染相关严重疾病而导致病情恶化。

然而,疫苗接种仍需全面了解和认识。宋丹羽说,疫苗接种有严格的接种禁忌和适应证,重点儿童的疫苗接种需要进行专业评估,并在专业指导下进行接种。科学的评估体系与规范的接种程序可以最大限度降低风



资料图片

险,既保护儿童个体健康,也维护公共卫生安全。

中国疾控中心有关专家建议,家长 and 医疗机构应密切合作,共同做好疫苗接种前的评估工作。社会各界应加强对重点儿童疫苗接种的宣传和教育,提高公众对疫苗接种重要性的认识。

穴位埋线减肥法 真能减重吗? 它适合所有人吗?

最近,“体重管理年”话题热度居高不下,各种瘦身方法被大家热议。其中,针灸穴位埋线减肥法吸引了不少人注意,穴位埋线如何减重?它适合所有人吗?

在江苏省宿迁市中医院针灸门诊,不少市民正排队候诊。最近,针灸穴位埋线减肥法受到不少市民的关注,经常有想减重的人前来咨询。

宿迁市中医院针灸科主任方娟表示,针灸穴位埋线减肥法,指在相应的穴位埋入可吸收线,来达到“健脾益气、疏通经络”的作用,一方面抑制患者亢进的食欲,同时也抑制患者亢进的胃肠消化吸收功能,从而减少能量的摄入。一般来说,达到轻度肥胖症以上才能进行穴位埋线,对于BMI数值正常,但身体局部出现肥胖的人,需经医生检查评估后,符合一定条件才能开展这种疗法。

江西省新余市中医院针灸推拿科主任张韶忠介绍,这种方法并不是对所有人都有效,在针灸前,要先对针灸对象进行诊断。

张韶忠说:“我们进行判断,你是属于哪一型的,比如说你是脾胃虚弱,寒湿闭阻型的呢?还是淤血阻滞型的呢?不同的症型导致的肥胖,我们要选不同的穴位,然后进行埋线。”

北京中医药大学厦门医院肝病中心主任梁惠卿介绍,穴位埋线减肥其实已经有几十年的历史了,相较于传统针灸方式,穴位埋线刺激更小,更容易让患者接受。

梁惠卿强调,进行穴位埋线减肥绝不是“一埋了之”,也不适用于所有人,要根据患者的综合情况来进行判断。

梁惠卿说:“我们会根据患者不同的体质来选择不同的穴位进行埋线,有健脾补气的,有清湿热的,不是说穴位埋线一做,我就可以大吃大喝,饮食、运动这些也是同样要做到。有感染或者是腹部很消瘦的人,还有凝血功能有问题的人,如果在急性感染发热的时候也是不适合用,还有月经期间也不适合。对大部分人腹型肥胖,就特别适合。有的给患者在埋线之前,我们会给他做一个扶阳罐,就是我们有那种艾灸的罐给他疏通,然后打通任脉,还有带脉,然后再来埋线,吸收的效果就会更好,所以都是有配合的。”

据中新网

肾不好,还能吃豆制品吗?

不少人认为豆制品的嘌呤高、尿酸高,不宜食用。其实,豆制品吃对了是对健康有助益的。今天,医生就来帮肾病患者挑选最适合的豆类和豆制品。

大豆提供优质蛋白

“优质蛋白”指的是高生物价蛋白质,即高生物利用率的蛋白质。因其所含的氨基酸比例与人体相似,易于消化吸收,所以称为优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类等;植物蛋白质因含非必需氨基酸,不易消化吸收,因此生物利用率较低,且代谢后产生较多的含氮废物,如米、面、坚果类。

但是,大豆是个例外,它所含的是优质蛋白。大豆蛋白是高生物效价的完全蛋白,其也是大豆的主要成分,约占35%至50%。大豆蛋白质的氨基酸有

18种之多,除蛋氨酸稍低外,其余所含人体必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白质相似,而且富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

大豆蛋白包含许多特殊的成分,如异黄酮、皂角苷、植酸、纤维及胰岛素抑制剂等,各种不同的成分发挥不同的生理作用,其中大豆异黄酮有弱的类雌激素作用,也有降低胆固醇、提供抗癌基因、抗氧化等作用。

大豆皂角苷可抑制血清中脂类的氧化,抑制过氧化脂质的形成,具有抗氧化、抗自由基作用,并能降低血中胆固醇和甘油三酯含量。而植酸能帮助控制血磷水平。

这三种才是大豆

肾病患者,随着肾功能下降到一定程度,应控制蛋白质的质和量,原则上要求采取“优质低蛋白”的饮食策略。旨在摄入优质蛋白并控制总蛋白量,满足身体需求的同时减轻代谢负担。因此,肾病患者是可以科学地食用大豆和豆制品的。

特别需要提醒大家的是:要区分大豆和杂豆。

大豆是指黄豆、黑豆和青豆,这三种豆所含蛋白质才是优质蛋白质。而剩下的红豆、绿豆和赤小豆等都属于杂豆类,其主要成分为淀粉类,其蛋白质属于非优质蛋白,而且钾、磷、嘌呤含量高,所以要少吃或者避免食用杂豆类食品。

此外,豇豆、扁豆、豆芽菜等蔬菜以食用植物根茎类和膳食纤维为主,豆类成分较少,故不属于肾病禁忌食品,肾衰患者也可适量食用。

两种豆制品对肾友好

豆制品种类繁多,包括豆腐、豆腐丝、豆浆、油豆皮、豆筋等,其中有些豆制品如油豆皮、豆干等,在加工过程中添加了大量的盐和油,会导致高血压、水肿和高脂血症,不建议患者食用。

对于肾病患者来说比较理想的豆制品是豆腐和豆浆。对于病情稳定的肾病患者,根据体重以及其他动物蛋白质摄入量的情况,可酌情加用豆腐和豆浆。再次提醒大家,大豆主要指黄豆,大家在选购豆制品时也需注意是否由大豆加工而成。

据中新网

