

# 健身千万别跟自己较劲

近日,羽坛老将林丹宣布由于伤痛退役,无缘东京奥运会。我们都知道运动有益健康,但20年的职业运动生涯却为林丹留下不少伤病。作为普通人,我们有时也会为了追求运动效果加大运动量,但很可能危害健康。普通人健身时,不能自己跟自己较劲。



## 该休息时要休息

王女士10年前爱上打羽毛球。但从2018年开始,她的右膝盖总是隐隐作痛,期间间断接受过几次治疗,治疗后症状缓解。不过,王女士在治疗期间还

打球。近期,王女士参加了一场羽毛球比赛,赛后感觉症状加重,下楼梯时右膝疼痛,被确诊为半月板损伤。医生说,造成王女士身体损伤的主因是她长期

超负荷运动,未及时休息调整,加重了病情。

运动员因为有成绩的要求,长时间的休息不太现实。但普通人有比较充裕的时间休息调整,一般

的损伤基本都可自愈。此外,运动时争强好胜的心态,经常是导致运动损伤的重要原因。建议大家摆正心态,根据体能去运动。

## 每周两三次有效运动足矣

运动过多或过少,都不利于健康。认识自己,估计出自己能承受的运动量,是每个人在开始运动前都要做的事。

那么如何控制运动量呢?根据人体运动能力的积累和疲劳消除的原理,一般认为每隔2至3天进行一次强度适中的有效运

动是比较合适的。也就是说,一周进行2到3次有效运动就可以了。

什么是有效运动呢?对普通人来说,可以把疲劳感作为比较好的衡量指标。如果不达到一定程度的疲劳,我们的运动系统就不能得到真正的锻炼。但如果过于疲劳,也容易造成运动损伤。所以我们要学会找到身体的疲劳点,达到疲劳点的运动就是有效运动。

如果你在运动中出现了口干、心跳加速、头晕、嗓子眼冒烟等情况,这时身体其实在提示你:该喝水休息一下了。如果休息5到10分钟感觉恢复了,说

明刚刚到疲劳点了。这就是比较简单的判断办法。

## 选择适合的运动方式

在选择运动方式时,大家应时刻关注自己的体重,选择跟体重相适应的运动。例如,体重超重较多的人,尽量选择关节负重较小的运动,如游泳、骑车及椭圆仪等健身器械锻炼。初期从事健身活动,运动负荷要小,可选中等强度有氧运动、球类运动、中国传统运动方式、柔性运动等。另外,要想避免运动损伤,希望大家在运动前认真做好热身。(据《北京晚报》)

## 血栓有红白之分

临床中,不少冠心病患者疑惑:血栓到底是什么?一般大家理解的血栓就是血液聚集形成的一个“团块”。

从医学的角度来看,血栓主要分白血栓、红血栓。白血栓的主要成分是血小板、纤维蛋白原等,快速形成的、初期的血栓都叫白血栓。随着血栓越来越大,里头也掺杂了红细胞、白细胞等成分,这时它就呈现出红色或暗红色,叫做红血栓。

发生心梗时,堵住血管的物质,首先就是血小板,这时形成的是白血栓。最常见的药物,如阿司匹林、波立维、替格瑞洛都主要是用来抗血小板聚集的。控制红血栓,其实就是我们常说的“抗凝”,即防止血液凝固,常用的抗凝药有华法林、达比加群、利伐沙班等。

什么情况下要抗红血栓?最常见的是房颤。房颤患者体内容易形成红色血栓的聚集,变成大的血栓的团块或栓子。一旦栓子从血管内脱落,就会阻塞到重要的脏器,引发致命的疾病。因此,房颤患者常需遵医嘱进行抗凝治疗。

(据《快乐老人报》)

## 五句口头禅 判断抑郁症

抑郁症并不可怕,只要早发现并正规治疗,80%的患者可以痊愈,但难就难在早发现。经验丰富的医生总结了抑郁症患者最常说的五句口头禅,希望引起家人们的注意。

“没意思” 抑郁症患者由于缺乏多巴胺类物质而不能产生神经兴奋,导致做什么都觉得没有意义,严重的病人会感觉自己像是在坐牢。

“都是我的错” 患上抑郁症的人会极端不相信自己,对自己没有信心,有错误时会把所有的错误都推给自己。虽然很多事情并非自己的错,但缺乏自信的心理导致什么事情都怪罪在自己身上,影响了人际交

往能力和学习能力。“我真是没用” 面对压力,尤其是在遇到非常困难的事情而自己又不能解决时,开始埋怨自己没有能力,久而久之就会导致抑郁的出现。

“烦死了” 很多抑郁症患者对任何事都感觉毫无意义,常常感到心烦意乱。而且在与别人谈话时,总是用“烦死了”这句话来掩饰。

“还不如死了算了” 患者由于各种原因导致内心的痛苦没有地方发泄,当抑郁达到一定程度时,一些患者就会萌生自杀的念头。

值得一提的是,老年患者还有着特殊性:他们尽管

有情绪低落,但常常无法用言语表达,取而代之的是身体上的不适感。一位到医院就诊的老年患者,面对医生的询问时,刚开始时说自己心情挺好,家里也没有什么负担,只是背部有些疼痛。但随着交流的深入,老人开始哭泣,并说总觉得自己是家人的负担,她不想活了。如果老年人不明原因疼痛、浑身不适,到医院多个科室检查均无大问题,应及时想到是情绪障碍。

生活中,每个人都会遇到挫折、打击和压力,要学会正确发泄情绪的方法。如果情绪低落超过两周,仍不能通过自我调整有改观,应尽快到正规的精神卫生机构就诊。(据《银川晚报》)

## 淋巴瘤会“伪装” 6类人要定期自查

18岁女孩陈薇薇是湖南江华县某中学的一名高三学生。7月7日,她本应参加高考,但在5月14日因淋巴瘤不幸去世。弥留之际,薇薇委托父母将遗体捐献出去,可以帮助更多的人。我们一边惋惜花季少女的逝世,一边不禁发问,淋巴瘤为何如此凶险?

河南省肿瘤医院血液科副主任、淋巴瘤病区李玉富介绍,淋巴瘤可以发生在任何年龄,但30岁~50岁的中年人群发病率较高。这在一定程度上与现代生活方式密切相关,饮食不规律、长期接触辐射、工作节奏日益加快、压力过大等都有可

能诱发该病。淋巴瘤就是淋巴细胞出了问题,正常淋巴细胞变成了恶性细胞。这些恶性细胞相当于免疫系统的“叛军”,可以沿着淋巴系统全身跑,四处搞破坏。

据介绍,早期淋巴瘤症状表现不明显,且多数患者无明显不适感,因此很容易被忽略。淋巴瘤主要表现为肿大淋巴结,通常在淋巴结聚集的部位,如颈部、腋下、腹股沟肿大较明显。开始时可能只有单一肿大,慢慢地随着数目增加,越来越多。另外,不少患者会出现发热、盗汗、体重减轻(半年内体重下降超过10%)等全

身表现。专家提醒要定期自查,可以早期发现淋巴瘤。特别是以下这六类人要定期自查,触摸身体表层是否有肿大的淋巴结,尤其要注意颈部、腋窝处。

1. 工作或学习压力大。
2. 经常熬夜,免疫力低。
3. 长期过度疲劳,饮食不规律。
4. 经常处于电子辐射或射线环境中。
5. 经常使用劣质染发剂。
6. 经常接触含苯或有机溶剂的化学制剂。

(据《河南日报》)



## 频繁喝水不利于声带保护

患者王女士辅导孩子写作业,每天吼娃一小时后,声带突然出了问题。“明明我有喝水润喉,为什么还会哑嗓子?”王女士感到费解。耳鼻喉医生提醒,辅导功课时不要频繁喝水,少作“长篇大论”,不要突发“狮子吼”,保重嗓子。

有些人喜欢在讲话间频繁喝水“润嗓”,实际上未必是护嗓的好方法。这是因为,用嗓过程中频繁、大量喝水,可能冲淡声带自身分泌的黏液,无法对声带起到润滑、保护作用。建议在用嗓前喝足水,用嗓后稍事休息再补水。用嗓前后不要饮用过热、过冷、过于刺激的水或饮料。

此外,预防嗓音疾病,还应注意生病尤其感冒时,尽量少用嗓,女性在经期时也要减少用嗓,注意休息。平时坚持用淡盐水漱口,可以有效预防炎症,保护嗓子。由于用声不当是引发嗓音疾病最常见的原因,教师等特殊职业人群进行嗓音训练是预防的关键,平时说话时多借助扩音器等设备。(据《广州日报》)

## 雨天光脚蹚水小心感染丹毒

夏季降雨易呈现短时间内降雨量较大等特点,容易使路面出现积水,许多居民出行不得不蹚水。前几天下雨,一个年轻小伙儿为了不弄脏新鞋,下班后光脚蹚过路上的积水,没想到第二天双脚出现溃烂、流脓等情况,急忙到医院检查,发现感染了丹毒。

据介绍,因下雨蹚水患上各种皮肤病的患者不在少数,主要病症有足癣、浸渍性皮炎、虫咬性皮炎、皮肤外伤感染等,严重的还患上了丹毒。

丹毒是一种累及真皮浅层淋巴管的感染性疾病。一般发病急剧,常有畏寒、发热等全身症状,与普通感冒症状相似。丹毒严重时可引起慢性淋巴水肿甚至败血症。(据《河南日报》)