

# 春暖花开锻炼忙，有氧运动你做对了吗？

■马子霖

又到了一年春暖花开的日子，很多人脱下厚装，开启了锻炼身体的模式。提到运动健身，很多朋友都会想到有氧运动，问题是，有氧运动该怎么做，很多人似乎并不清楚。

## 什么是有氧运动

人体就好像一座工厂，要维持各项机能的正常运转需要能量支持。人体的能量供应分成有氧和无氧两大类系统。无氧供能系统又分为糖酵解系统和磷酸肌酸系统两种方式。

从供能时间来看，磷酸肌酸系统主要提供短时间(10秒左右)供能。而提供人体长时间(持续1分钟以上)运动所需能量的主要依靠有氧氧化系统和糖酵解系统。

从能源物质消耗来看，有氧氧化系统依靠消耗氧气以及能量底物(糖类、脂肪、蛋白质)来供应能量。糖酵解系统只需要消耗糖类就能供应能量。

这两种供能系统相比较而言，有氧氧化系统能源物质的来源广，能量转化率高，而且只产生能量、水、二氧化碳三种物质，没有其他代谢产物，可以长时间供能，属于“清洁能源”，是人的主要能量来源。但它有两个缺点：短时间内产生能量的强度不够高，需要有充足的氧气供应；糖酵解系统只能运用糖类作为能源物质，能量转化效率比较低，代谢后会产生大量的乳酸，维持时间较短，但它可以在短时间内产生大量的能量，且不需要氧气的参与。两种系统特性相反，且互为补充。

在运动过程中，以有氧供能为主要能量供应方式的运动形式称为有氧运动，它的运动方式主要以身体大肌肉群的中低强度长时间循环运动为主，比如长跑、骑车、太极拳、散步等。

## 为什么要做有氧运动

做有氧运动主要是为了提高有氧能力(有氧供能系统的能量供应能力)，也就是日常说的“体能”。

体能好坏的意义并不仅仅在于不能在关键时刻赶得上地铁公交或电



梯故障时能否走回到18层的家里。更重要的是，体能(有氧能力)低下会导致包括心血管疾病、肿瘤、糖尿病等在内的各种疾病发病概率和死亡风险增加。

美国心脏协会(AHA)的专家团队经大量科学研究以及文献综述以后证实，有氧能力比传统的危险因素，如吸烟、血脂、血糖、血压等更能预示疾病和死亡的风险：

◆最大摄氧量(评价有氧能力的主要指标之一)每增加3.5毫升/千克/分钟(1METs)，患心血管疾病的几率可降低10%~30%，人的生存概率能增加8%~35%。

◆对于成年人来说，有氧能力在17.5(SMETs)以下时，死亡率显著增加；有氧能力在28(8METs)以上时，生存率明显增加。

◆有氧能力高的人群与有氧能力低的人群相比较，患肺癌、乳腺癌和消化系统癌症的可能性要低20%~30%。

◆在60岁以上人群中，有氧能力高的比有氧能力低的患认知障碍等老年疾病的可能性要低36%。

基于此，在2016年12月6日，美国心脏协会在《循环》杂志上作出科学声明：有氧能力应当与体温、心

率、血压、呼吸一起，列为第五大临床生命体征。

## 如何提高有氧能力

首先应该说，只要动起来，都能对有氧能力有所帮助。但要能够真正高效安全地提高有氧能力，还是需要注意四个点：强度、时间、频率以及运动形式。

◆强度：过低的强度对有氧能力提高有限，过高的强度又容易带来损伤和风险，一般建议选择中等强度，也就是最大运动能力的60%。

◆时间：在中等强度运动的前提下，每周运动的时间建议在150~300分钟，也就是每天30~60分钟，运动频率每周至少5天。

◆频率：如果实在工作繁忙抽不出那么多时间，也可以选择高强度间歇的运动方法，也就是1~4分钟高强度运动与1~2分钟低强度运动交替2~4次/组，每日1~2组。要注意的是，因为强度高，为避免肌肉与心血管系统过度劳累，高强度间歇运动每周不能超过3次，而且高危人群需要在专业医师指导下练习。

◆运动形式：在科学选择强度、时间、

频率的基础上，运动的形式可以依据个人喜好和实际条件开展，慢跑、骑车、游泳、跳绳或太极拳、八段锦等传统功法等都是很好的选择。

那么，如何确定强度是否适合？可以结合自己的感受来控制运动强度，有两个简单的方法：

- 1.讲话测试(根据运动时能否讲话)**  
低强度=可以边运动，边唱歌；  
中等强度=运动时有点气喘，但不是上气不接下气，且还可以正常讲话；  
高强度=运动时气喘吁吁，已不能正常讲话。
- 2.呼吸方式测试(根据运动时呼吸方式)**  
低强度=可以用鼻子呼吸，且呼吸不急促；  
中等强度=呼吸比较急促，但基本还能用鼻子呼吸；  
高强度=呼吸非常急促，必须张口呼吸。

如果想要更有效地提高心肺耐力，或高血压、冠心病这些基础疾病比较多，或体能比较弱的人，刚开始运动时，建议到开展心肺运动负荷试验的心脏康复中心进行检测，根据实际测得的数据来制订个性化的运动强度和方案。(作者为上海中医药大学附属龙华医院心内科主治医师)

## 【适用人群】

患风寒外感者、脱肛及食欲不振者，小儿出麻疹者尤其适合。

## 【禁忌人群】

患口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡、生疮者少吃香菜；另外香菜性温，麻疹已透或虽未透出而热毒壅滞者不宜食用。

## 【选购技巧】

- 1.香菜的大小**：香菜太大的话，茎部较多，吃起来稍硬。而且香菜味会少一些。挑选时建议挑选偏小的香菜。
- 2.香菜的颜色**：一般为深绿色和浅绿色，深绿色的会更有口感一些。
- 3.香菜的外表**：外表要挑选叶子平整，没有蔫的。叶子总体很整洁，没有黑叶子、黄叶子的。
- 4.香菜的小分支**：一般香菜会有很多枝杈，挑选时挑选五六个左右的都可以。
- 5.香菜的根部**：香菜是生长在土地里的，所以根部很重要。挑选时可以看到根部是否很饱满，没有虫眼等。(作者为上海中医药大学附属龙华医院药学部主管药师)

“添加糖”的健康危害有哪些？摄取过量的“添加糖”会使血糖迅速上升，导致血糖水平的剧烈波动；使体重增加，引发肥胖，诱发高血脂、高血压、糖尿病等代谢性疾病。

大量吃“添加糖”的食物会使人有饱腹感，会减少其他营养素的摄入，容易使体内缺乏各类维生素和钙、钾、锌、铁等微量元素，引起营养失衡；易引起口腔问题，如蛀牙及多种口腔疾病。

怎样正确选用“添加糖”的食物？《中国居民膳食指南(2016)》推荐每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。选购食品时，学会看营养标签，《预包装食品营养标签通则》规定，各种配料应按加入量的递减顺序一一排列。产品中糖在配料表中排得越往后，说明含糖量越低。

生活中，减少含糖饮料的摄入，多喝白开水或不加糖的茶水代替含糖饮料。用新鲜水果代替果汁饮品。咖啡适宜选用不加糖的清咖啡或只加奶的咖啡。选用纯牛乳代替调味乳制品，酸奶可选原味酸奶。改善烹调方式，少用红油加糖的烹饪方法，多用清蒸、白煮的方式。色拉可用橄榄油和醋来调味，避免过多摄入色拉酱料。(作者为上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科医生)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 鼻药水能否常用？

答

刘琢扶  
复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻喉科主治医师

反复鼻塞、流涕等症状困扰着众多慢性鼻炎患者，而大部分患者都有过一到数次的就诊经历，在使用医生开具的药物后，鼻炎症状有所缓解，但时间一长，或停药后，症状往往会复发。于是，很多患者认为鼻子塞、不通气，去医院看也没有治愈办法，去药店买点药用就行了。这样做，潜藏着不少的风险。

根据指南推荐，用于慢性鼻炎的一线药物是鼻用糖皮质激素类药物，市面上可见的有雷诺考特、辅舒良、内舒拿等。鼻用糖皮质激素类药物可以缓解鼻部炎症反应，进而达到缓解鼻塞、流涕等症状的效果。不过，鼻用糖皮质激素除了辅舒良以外，大部分都是处方药，在一般药店不能自行购买。

目前，药房通常能买到的鼻喷药水大部分都是一类我们称之为血管收缩剂的药物，比如麻黄素、羟甲唑啉、滴鼻净等，其主要成分是麻黄碱和盐酸萘甲唑啉。这些鼻喷药水效果立竿见影，一用鼻腔便通畅了，同时往往又十分便宜，通常只要几块钱一支，可谓价廉物美，受到很多患者的欢迎，有些患者甚至随身携带，稍感鼻塞便滴上几滴。但是，患者渐渐地会发现，药物的效果越来越差，药物用量越来越大，鼻塞也越来越严重……这个时候其实已经药物使用过量了，导致了药物性鼻炎。

药物性鼻炎指的是长期使用鼻部收缩血管剂，鼻腔黏膜和血管发生损伤，引起反跳性充血，鼻塞持续加重，鼻腔干燥不适，药物不能有效缓解的情况。长期使用这类药物除了导致鼻炎加重以外，还有一些心血管和中枢神经系统的副作用，建议尽量不要使用，或者间歇使用，连续使用时间不超过1周。

此外，很多患者会使用从国外带回或网上代购的鼻用喷雾，但实际上这些喷雾中也含有上述成分，同样不能长期使用，会导致药物性鼻炎的产生。

一旦确诊为药物性鼻炎，建议在专科医生的指导下进行治疗。当务之急是停用血管收缩剂类滴鼻药，至少要坚持两周以上，然后治疗原发病，并用其他药物替换。

预防药物性鼻炎，首先要做到合理使用血管收缩剂。用麻黄素或滴鼻净时，一定要严格掌握适应症，并讲究用药方法。患萎缩性鼻炎的患者与新生儿鼻塞均禁用血管收缩剂。成年人连用不宜超过7日。小孩与老年人用滴鼻剂的浓度宜小，麻黄素为0.5%，滴鼻净为0.05%，每隔4~6小时用一次，每次单侧鼻孔滴药勿超过2滴。为防用药过量，也可采用双侧鼻孔交替给药的方法。另外，在患病引起鼻塞时，要注意治疗引起鼻塞的原发病，从根本上解决鼻塞问题，不要急于使用收缩血管的滴鼻药。



## 问 怎样早期发现大肠癌？

答

熊文坚  
上海市静安区市北医院消化内科主任

近10年肠癌发病率飙升，据统计，临床上80%以上肠癌患者被确诊时已经处于中晚期，5年生存率不足30%。研究发现，至少80%~95%的肠癌都是由腺瘤性息肉通过5~15年演变发展而来的，换言之，这其中有不少的时间可用于早期发现，防止癌变。

简单介绍一下肠癌，我们说的肠癌通常指大肠癌，是结肠和直肠癌的简称。该癌症为世界上发病率最多的癌症之一，且新发病例以每年4.2%的速度递增，也是致死率最高的癌症之一。我国是肠癌发病大国，每年有38万人查出患肠癌，有19万人死于肠癌。《健康上海“2030”规划纲要》中明确提出“常见恶性肿瘤诊断时早期比例大于30%”，而上海胃肠道早期肿瘤的发现率低于10%，胃肠道筛查是提高早期消化道肿瘤检出率的必由之路，为防病治病起到非常重要的作用。

那么，到底怎样才能早期发现大肠癌？肠癌早期一般没有任何症状，不痛不痒，很容易被忽视，等到有临床症状时大多数已是中晚期。其实，早期大肠癌完全可以治愈，相比其他器官的恶性肿瘤，早期结肠癌的手术治疗五年生存率达95%以上，甚至大部分可以在内镜下ESD手术切除。因此，肠镜检查发现息肉应尽早切除，以切断息肉癌变之路。

目前早期发现大肠癌主要有两种手段：

一是大便隐血(FOBT)检测。大便隐血实验是一种简便、安全、经济的检测手段，在上海市65岁以上老年人健康体检中发挥了重要作用。但是该检测手段缺乏高度的准确性，因此仅仅作为初筛手段，或针对不愿意接受肠镜检查者。

二是结肠镜检查。肠镜检查被认为是结肠癌筛查最有效的检测手段，是诊断该疾病的金标准。在肠道准备充分、肠镜操作规范的情况下，其检出率高达95%以上。随着染色内镜、放大内镜等技术手段的不断更新，还可以检测到1~2毫米大小的病变。相较于传统手术，结肠镜治疗有着无皮肤疤痕、后遗症少、恢复快等优势。通过结肠镜治疗可以将癌后5年生存率提高到90%以上。

不过，由于很多人不了解肠镜检查的重要性，或担心肠镜检查的痛苦，而排斥肠镜检查。这也是造成我国结肠癌患者被发现时超过85%都是中晚期、死亡率居高不下的主要原因。为减轻肠镜的不适，现在很多人选择无痛肠镜检查。此类胃镜检查时，医生会将麻醉药注入静脉，几分钟身体检查者会进入睡眠状态，整个检查在不知不觉中完成。这不但缩短了

## 【大肠癌常见症状】

- 1、大便习惯改变。**次数增多，交替腹泻便秘。
- 2、大便形状改变。**便血，粘液便，形状变细变扁。
- 3、排便费力。**有排便感，无大便解出。
- 4、腹痛。**不确切持续性隐痛，腹痛向四周放射，腹部不适，腹胀感。
- 5、腹部肿块。**
- 6、全身症状。**贫血、消瘦，乏力、低热。

检查时间，医生的操作过程也更精准，患者在检查完成后几分钟即可清醒。人性化的无痛内镜大大提高了内镜检查的舒适性，对高血压、冠心病或高龄长者也同样适用。

哪些人群应进行大肠癌早期筛查？有4种人群：

- 1、50岁以上无症状人群；
- 2、40岁以上有腹泻、便秘、粪便变细、便血等状况2周以上的人群；
- 3、患有溃疡性结肠炎、大肠癌及大肠腺瘤术后人群；
- 4、家族中有消化道癌症的人群。

如何预防大肠癌？除早期肠镜筛查，大肠癌与“吃”密切相关。经常食用腌渍、烟熏、霉变食物，喜欢吸烟、饮酒，摄入过多脂肪的人容易患胃结肠癌。

高动物蛋白、高脂肪、低纤维饮食也是肠癌高发的因素。一定程度上可以说，爱吃肉是肠癌发生的重要危险因素。肉类中一些物质可使大便肠溶性不够，导致大肠蠕动慢并积压在肠中，刺激肠黏膜，产生癌变。

根据大肠癌的发病机理，香烟对消化道有着非常强的毒性和炎症刺激，戒烟是首要的预防措施之一。

因此，日常饮食方面应当有意识地增加膳食纤维及新鲜瓜果蔬菜摄入，膳食纤维具有吸附作用，能带着肠道中的代谢废物排出体外，辅助预防肠癌。其中，不可溶性膳食纤维更值得推荐，有利于辅助预防肠癌。

避免高脂肪饮食的摄入，注意补充维生素和矿物质，适当吃些燕麦、麦麸，能有效预防腺瘤癌变。这类食品还能增加粪便量，减少致癌物质浓度，减少粪便在肠内滞留时间，净化肠道环境，以预防肠癌发生。

另外，建议每天进行适合自己身体状况的运动，以中等强度为宜。

本版图片：视觉中国

# 香菜，原来有这么多功能

■姚毅珂

时值春季，饮食调养方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。应选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品，如枸杞、大枣、豆豉、葱、茼蒿、花生等。这其中，“茼蒿”(yún suī)一词，对大家来说或许有些陌生，其实这个药在日常生活中非常常见，它的另外一个名字叫“香菜”。

茼蒿为伞形科植物，全国各地均有栽培。此物由汉代张骞出使西域时引入，故名“胡荽”，因其气味馨香，还有“香荽”“香菜”等名字。其嫩茎叶可食，全草可入药。中医认为，茼蒿味辛、性温，归肺、脾经，有发汗透疹、消食下气之功，适用于感冒、小儿麻疹或风疹透发不物、饮食积滞、消化不良等。

茼蒿是一种营养十分丰富的蔬菜，每100克中含有蛋白质20克，碳水化合物6.9克，脂肪0.3克，钙170毫克，磷49毫克，铁5.6毫克，胡萝卜素3.7毫克，维生素C41毫克。它的胡萝卜素含量是西红柿、黄瓜、菜豆的10倍以上，钙、铁含量也高于诸多其他蔬菜，其中，胡萝卜素和铁的含量更是绿叶蔬菜中的佼佼者。此外，它还含有硫胺素、核黄素、尼克酸及挥发油、右旋甘露醇、黄酮苷等。目前，人们对茼蒿广泛食用和利用的部分是茼蒿茎叶和茼蒿籽。研究表明，茼蒿叶片中含有挥发油、黄酮类化合物、酚酸和多酚类物质，而茼蒿籽中也含有许多活性成分，包括脂肪酸、甾醇类、母育酚和挥发油成分等。

## 【食用功效】

- 1.健脾开胃**：香菜香气独特，食用后可促进肠胃蠕动，提高消化功能，令食欲增加，对胃口不好、食欲不振的人非常好。
- 2.清热透疹**：香菜根中的挥发性物

质能刺激汗腺分泌活跃，促使人体快速出汗，具有清热透疹的功效。

**3.驱寒发汗**：香菜属于辛香菜，能促进血液循环，解表发汗，脾胃虚寒的人食用香菜有助于暖胃散寒，缓解胃腹冷痛，对风寒感冒、畏寒、鼻塞无汗等症有治疗作用。

**4.缓解鼻塞**：香菜中的挥发性油有通鼻之效，因感冒或受凉鼻塞可以用香菜煮水或者食用香菜粥来缓解症状。

**5.去腥提味**：香菜之所以获得香菜的美名，是因为它含有多种挥发油和挥发性香味成分，而这些成分既可以祛除肉食中的腥臭味，又能提升食物本身的鲜香味，还可以解腻刺激食欲。

**6.排毒护肾**：经常食用香菜可以清除血液中有毒物质，抑制体内和肾脏中铅积累，帮助身体排出铅。同时，香菜有利尿的作用，可以预防膀胱炎症，保护肾脏健康。

# 警惕现代食物中的“添加糖”

■曹丹

甜品、饮料、蛋糕、糖果，这些日常生活中随处可见的食物，其实都是“添加糖”较多的食品种类，让我们在不知不觉中陷入了“甜蜜陷阱”。

所谓“添加糖”，即在食品生产和制备过程中被添加到食品中的糖和糖浆，包括单糖和双糖，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖。日常生活中常见的如白砂糖、冰糖、红糖、绵白糖等。

天然存在食物中的糖，如谷类、薯类、豆类、水果或牛奶中的糖，不属于添加糖。

那么，哪些食物含“添加糖”量高呢？糖果类位居榜首，它以糖为主要原料。硬糖含糖量最高，5颗左右已经可摄入25~50克糖，超出推荐量。

蜜饯类、膨化食品含糖也不少。以山楂制品为例，在加工中需要加入大量的糖来中和山楂的酸。山楂片、果丹皮、山楂糕、山楂脯含糖量都在70%左右。薯片、虾条等也是“添加糖”的最大隐匿者。



雪糕冰激凌、能量棒、饼干、蛋糕类，含糖饮料、果汁、调味乳制品等也是“含糖大户”。糖在饼干和蛋糕的加工过程中有提升口味、保持酥脆的作用，虽然口感不甜但含糖量并不低。部分饼干含糖量在15%~20%。多数含糖饮料含糖量在8%~11%。以含糖量10%为例，饮用一瓶

500毫升的饮料可摄入50克糖。

速冲粉糊类食品如黑芝麻糊、核桃粉、红豆薏米仁粉、莲子百合藕粉等速溶粉，为提升口感也会加入糖。

各种果酱、蘸料、番茄酱的含糖量在15%~25%左右，色拉酱等都是容易被忽略的含糖量高的食物。