

奥运掀起健身热，动起来别盲目

近日，上海气温节节攀升，全民健身热潮也在这个热辣滚烫的奥运之夏不断升温。

明天是我国第16个“全民健身日”，本周为“体育宣传周”。运动健身是保持健康和活力的关键，但如果运动不当，也会给健康带来潜在的不良影响。动起来别盲目，掌握科学方法很重要。

——编者



■陈嵩 宋卫东

巴黎奥运会正如火如荼地进行中，看着运动员们奋力拼搏、挥洒汗水，你是否也按捺不住，想要追随奥运的脚步动起来？

夏季是运动健身的高峰期，我国自古便有“冬练三九、夏练三伏”的说法。炎炎夏日，科学锻炼有利于身体健康，可以加速人体新陈代谢，有助于减脂塑形；能使皮下毛细血管扩张，提高散热能力，使人体具有更强的体温调节能力以适应炎热的自然气候；还能提高心脏供血功能，降低交感神经兴奋性，增强心血管系统功能，对改善呼吸、内分泌系统功能等均有益处。

但是，在高温酷暑时节盲目追求“冬练三九”并不可取。高温环境下健身，体温升高和大量出汗可能导致中暑、热痉挛、热衰竭等情况发生。

如何在持续高温的三伏天里做到合理锻炼、科学健身，从而避免健康隐患，对于爱好健身的朋友们来说是一门必修课。

健身爱好者警惕劳力型热射病

近些年，因热射病致残致死的新闻屡见报端，其中有相当比例来源于热爱健身的健康人群，这就不得不引起大众的重视。

首先，要分清什么是中暑和热射病。中暑是指人体处于热环境中，体温调节中枢发生障碍，突然发生高热、皮肤干燥、无汗及意识丧失等临床表现的一种急性疾病。

当身体长时间暴露在高温且不透风的环境下，体内热量产生多于体外散发的热量，以及身体无法适应和耐受高温环境时就可能发生中暑。而热射病又是中暑中最严重的一个类型，是一种可致命的急性危重症，以高热和意识障碍为主要特征，因高温引起体温调节功能失调，从而发生全身多脏器损伤甚至脏器功能衰竭。

热射病又分为经典型热射病(又称非劳力型热射病)和劳力型热射病两类。经典型热射病多见于体温调节能力不足或伴有基础性疾病的年老体弱者；劳力型热射病多见于既往健康的年轻人，因长时间在高温环境下干体力劳动或者运动而致病，建筑工人、运动员等是高危人群，健身爱好者们需要高度警惕的就是劳力型热射病。

掌握正确健身方法，规避健康风险

在三伏天运动，确保锻炼效果的同时避免健康风险，应该注意什么？

■ 选择适当的运动时间

避免在气温最高的时间段锻炼，特别是上午11点到下午4点之间。这个时间段阳光强烈、温度高，极易导致中暑甚至热射病的发生。最佳锻炼时间为早晨或太阳落山后，此时的气温较低，体感更舒适。

■ 选择适当的运动项目和强度

每个人可以根据自己的年龄、爱好、身体素质选择适合的运动项目。游泳具有塑造体型、减轻体重、增强心血管功能等益处，可以说是三伏天运动中较佳选择之一。

其次，健步走可以增强腿部肌肉力量和提高心肺功能，很适合中老年人。瑜伽、羽毛球、乒乓球和骑行也是不错的选择。运动时间最好控制在半小时内，运动强度做到循序渐进。

■ 穿着合适的运动装备

选择透气性好、轻便、吸汗快干的运动服装和鞋子，以便身体更好地散热和排汗。可以佩戴遮阳帽和太阳镜，涂抹防晒霜，减少阳光对眼睛和皮肤的直接伤害。

■ 运动后进行放松活动

每次运动后感觉身心俱疲时，可以适当放松，比如步行、拉伸、按摩等，有助于消除运动后的肌肉疲劳，快速恢复体力。

■ 及时补充水分

运动后大量出汗时容易脱水，从而使循环血容量减少，大量水分丢失后如果得不到及时补充，会使血液变得粘稠，容易导致血栓形成，诱发心肌缺血等危险情况。因此，运动前后及运动过程中都应做到及时补充水分。

补水应遵循“少量多次”原则，避免一次性大量饮水。人在剧烈运动后，往往会有大量汗液排出，汗液同时也会带走人体血液中的一部分盐分。如果马上喝大量的水，会增加汗液排出，使盐分损失更多，还会增加血液循环的量，从而增加心脏负担，最好等心率平稳下来再喝水，可以饮用运动型的饮料补充电解质的丢失。

健身过程中注意身体的求救信号

健身过程中，要密切关注自己的身体状况。当身体释放以下信号，应立即停止运动，并及时寻求医疗帮助。

■ 疼痛

疼痛是人体一个保护性信号，提醒身体活动量过度，已经超过机体自我恢复平衡能力，需要休息。比如，临床上经常有患者抱怨腿膝酸痛不愈，其实是患者自己没有好好休息，仍旧使用患肢，导致病情迁延不愈。

在此提醒，机体一旦发生运动后疼痛，就需要休息，并减少运动量，等机体恢复后再逐渐增加运动量。如果休息一周后仍没有缓解，就要到医院就诊，排除一些可能的疾病。

■ 疲劳

运动过度会引发疲劳，一般经过一夜的休息后能缓解。如果一直感觉疲惫不堪，困倦、精神不能集中，甚至哈欠连连，就需要好好休息，不能再运动。建议等疲劳症状缓解后再少量渐进式运动，或者改变原有的运动方式。

■ 心慌、胸闷

运动中及运动后感觉心慌、胸闷，特别是心前区的刺痛，是心脏发出的求救信号。此时应立即停止运动，到医院作详细检查，排除可能的疾病。

“夏练三伏”是一种有益身体健康的锻炼习惯，但要注意科学方法和适当调整，如此才能帮助我们在保持身体健康的同时，享受运动的乐趣。

(作者分别为浦东新区人民医院急诊与重症医学科副主任医师，急诊与重症医学科主任医师)

增加优质蛋白质的比例，减少油脂的摄入，增加主食在三餐中的比例。这样有助于提高肌肉中的能源储备，增强运动时的耐热能力，可以选择绿叶蔬菜和水果制作凉拌菜或喝点淡盐水，增加维生素C和钠的摄入。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 老年人为什么觉得热？

答 程瑞杰

上海市第一人民医院国际医疗保健中心医生

今年夏天持续高温，酷暑难耐，中暑再度成为热议话题。不仅是户外体力劳动者才会遭遇中暑，有的老年人在室内不注意防暑降温，一样有可能中暑，甚至发展至更严重的热射病。

老年人在家中中暑，因勤节俭约的持家观念而不愿意开空调可能是原因之一，但还有一种情况值得警惕：老年人本身不觉得热。

随着年龄的增长，机体也在悄无声息地发生着一系列变化，比如代谢能力下降、器官功能减弱、适应压力能力降低及对疾病易感性增加等。

首先，衰老会导致基础代谢率逐年下降。50岁以后，人体基础代谢率相比青年时期会减少约30%，同样是躺着不动，年轻人机体产热率要显著高于老年人。这也解释了为什么在同样环境下，老人觉得冷，中年人觉得刚好，小孩则会觉得热。

其次，衰老会导致脂肪组织细胞成分的改变，削弱人体在寒冷环境下恢复体温的能力，加之老年人皮肤变薄、血液循环变慢、血管收缩功能减弱，这些和衰老相关的因素都会导致老年人自身产热、产热的功能受损，越来越怕冷。与此同时，皮肤对外界温度变化的敏感性下降，对夏季高温环境中早期中暑的反应也会变得迟钝。

此外，一些疾病和药物会导致老年人对温度调节的能力下降，比如罹患甲状腺功能减退疾病会出现代谢率的下降，诱发对寒冷的敏感性增加；服用抗胆碱类药物、抗组胺类药物、抗精神类药物、β受体阻滞剂、利尿剂等药物均会影响机体对体温的调节。

鉴于此，老年人该如何采取科学的应对措施，提高自身保健意识呢？
饮食：老年人因胃肠功能减退以及营养不良等原因，进食量逐渐减少，同时代谢量及运动量也逐渐减少，因此老年人饮食宜清淡，应减少盐的摄入量，每天不超过6克。此外，还多吃蔬菜水果，增加钙的摄入，可以多吃一些海藻、小虾、牛奶等含钙量丰富的食物。

排便：老年人常因进食减少、纤维素摄入不足、胃肠功能低下以及腹肌收缩力降低等原因引起便秘。为防止便秘，可适当多吃一些富含纤维素的食物，也可以采用清晨饮一杯水、果汁或蜂蜜水等方法。

体重：肥胖是影响健康和长寿的重要因素，还会给关节增加负担。减轻体重的原则有两条：降低热量摄入，控制碳水化合物及脂肪的摄入，但不减少蛋白质的摄入；适当增加运动量，并注意运动过程中的安全。

认知：根据环境温度和个体感适时添减衣物，科学认知并尊重不同年龄段的代谢特点，排除甲状腺及颅内垂体等部位疾病，熟悉自身长期服用药物的副作用。

问 孩子睡前喊饿该不该进食？

答 王纳

复旦大学附属儿科医院中医科医生



小朋友们晚上“饿得慌”，该不该添宵夜？有人说“吃太饱”不好，有人说“饿着肚子”睡不着。孩子加餐吃太多，脾胃晚上就得“加班”，可能导致孩子辗转反侧，睡不安稳；但如果饿着肚子，过于饥饿又难以入睡。

其实，很多时候孩子只是嘴馋，并不是真的饥饿。那么，要如何让孩子既吃得开心，又睡得香甜呢？

孩子睡前容易饥饿，是因为儿童处于快速生长发育阶段，对能量和营养的需求相对较高。如果晚餐时间较早或进食量少，不能满足他们对能量的需求，会引起血糖水平下降，导致睡前出现饥饿感。还有一部分孩子习惯在睡前喝牛奶或吃小零食，养成了睡前出现饥饿反馈。

长期睡前进食可能对孩子健康产生潜在的不良影响。

首先，增加肥胖风险。生物钟节律使人体在白天对食物的需求量大，新陈代谢速度也较快；反之，晚上的代谢水平就会降低。睡前进食，尤其是高热量食物，代谢速度较慢就会导致能量转化为脂肪储存，增加儿童肥胖症的发生风险。

其次，加重脾胃负担。中医认为，小儿“脾常不足”，即脾胃功能尚未健全，儿童又处于生长发育阶段，稍有不慎，就会引起脾胃功能紊乱等问题。

正常状态下，机体的脾胃功能在晚上需要休息，若夜间进食会强迫已进入休息状态的脾胃重返工位，一定程度上增加了脾胃负担，容易出现消化不良、积食、便秘等不适。

此外，影响睡眠质量。我们常说“胃不和则卧不安”，即脾胃运化失常影响心神安，会出现睡眠不安。睡前吃东西，尤其进食量大或难以消化的食物，脾胃继续工作就会扰乱心神，导致孩子难以入睡或夜卧不安。晚上进食还可能加重胃酸分泌过多，引起胃痛或胃部灼热不适，不仅影响睡眠质量，还可能影响孩子的生长发育。

不仅如此，睡前进食，脾胃持续工作会向大脑发送信号，使大脑处于较为兴奋的状态，干扰深度睡眠，影响身体和大脑的休息和精力恢复。

应对孩子“睡前饥饿”，以下妙招可以一试：
■ 晚餐时间和睡眠习惯要定时
定时用餐与定时睡眠一样，都是健

康生活习惯的重要组成部分。保持固定的用餐时间有助于同步“昼夜节律”生物钟，确保孩子在正确的时间感到饥饿和饱腹，让脾胃养成在特定时间准备进食和休息的习惯，从而调节其饥饿感和饱腹感。

规律的用餐习惯有助于避免孩子因饥饿而摄入过量食物或不健康的零食。这些习惯不仅对孩子目前的健康有益，还为他们成年后的健康奠定良好基础。

■ 晚餐营养要均衡
晚餐要热量适中、营养均衡，夜间容易饥饿的孩子可以适当富含蛋白质和纤维的食物，比如瘦肉、鱼类、蛋类和植物性蛋白质等，以及全谷类、新鲜蔬菜和水果等，这些都可以帮助孩子维持长时间的饱腹感。

其次，家长多鼓励孩子食用多样化的天然食物，减少加工食品和高糖食品的摄入，避免过多糖分和添加剂的摄入。

■ 区分“真的饿”和“嘴馋”
当孩子睡前说自己饿了，家长要学会判断孩子是“真的饿”还是只是“想吃了”。

如果孩子晚餐吃得合理且均衡，他们可能只是想吃东西而不是真的饿。如果孩子饭后活动量大，学习时间长，孩子确实饿了，可以提供一些健康的小零食，如一小份水果或一些蔬菜条。这样既能缓解饥饿，又不会增加消化系统的负担。

避免给孩子吃油腻、重口味或高热量的食物加餐，这样不利于消化，会影响睡眠质量。

■ 睡前放松，减少饥饿感
为确保孩子获得充足的睡眠和健康成长，可以建立属于家庭的“睡前小流程”。如洗漱、阅读或聆听故事等环节，让孩子放松心情，减少对饥饿的敏感度。

在孩子就寝前，创造一个舒适宁静的环境，有助于他们更快地进入梦乡，为睡眠做好准备。此外，应避免孩子在睡前使用电子产品。电视、电脑、手机等电子设备发出的蓝光可以抑制褪黑素的分泌，影响孩子的睡眠周期、睡眠质量及生长发育。

优质的睡眠对孩子身体与智力发展至关重要，健康的睡眠习惯有助于孩子们更好地成长，提高他们的学习能力和注意力。

为了健康健身，反而进了医院？

■吴志雄 王剑

近年来，随着生活质量提高，人们对自身健康问题更加重视。不少年轻白领纷纷加入健身行列。

25岁白领小王下班后习惯到健身房进行一系列健身运动，可在一次运动过后，他觉得异常疲惫、肌肉酸痛，便直接回家休息。没想到第二天起床，小王发现自己小便发红，这让他很紧张，急忙到医院就诊。经过一系列检查，他被诊断为横纹肌溶解症，需要住院治疗。

这让小王很费解，不是为了身体健康去健身，怎么反而住进了医院？

肌肉溶解会致病？

横纹肌溶解症是指肌肉受到严重损伤后，大量肌肉细胞内的物质(包括肌酸激酶以及其他肌酶、肌红蛋白和各种电解质)释放到血液中，而引起的一组疾病综合征。这些坏死的肌细胞和其他生物性组织进入血液后，会引起肌肉酸痛、肿胀，人会觉得乏力，尿液呈血色或酱油色。

要明确的是，横纹肌溶解不是指肌肉溶解，而是指在各种致病因素的作用下，肌肉细胞膜遭到了破坏，原本正常的肌肉细胞内物质跑到肌肉外面，对人体产生诸多危害。

比如，肌肉细胞内钾离子含量很高，钾离子跑到血液中就会导致高钾血症，可能引起心脏停搏。“体型硕大”的肌红蛋白通过血液循环进入肾脏，可以直接将肾小管堵塞，导致肾功能损伤，甚至引起肾衰竭，常见表现为深色尿，还有可能发生无尿等情况，需要及时送医治疗。



本版图片：视觉中国

因此，千万不要以为横纹肌溶解症是小毛病，实际上这种病很凶险，甚至会致命。

哪些因素会引起横纹肌溶解症？

临床上，发生横纹肌溶解症的病因大致分为三类——
■ 创伤引起的肌肉挤压：常见于地震或交通事故等多发伤。

■ 非创伤导致的肌肉劳累：常见于非体能训练者突然进行高强度运动锻炼或者在炎热气候下进行长时间体力劳作。不少年轻人平时因工作等原因缺乏一定运动，在健身房

中又进行过度运动，很容易发生横纹肌溶解症。

■ 非创伤非劳累因素：常见于过量服用药物、误食食物中过量毒素、病毒细菌感染等，此前也有报道因过量食用小龙虾而引发横纹肌溶解症的案例。

横纹肌溶解症典型三联征为肌肉疼痛、乏力、深色尿。其中，肌肉疼痛往往发生在大腿、小腿、腰部和肩部等部位，但肌肉酸痛、全身乏力等症状和普通无氧剧烈运动后症状类似，存在隐蔽性，易被忽视。深色尿是横纹肌溶解症的特征性表现，出现这类症状后应及时就医。

除典型表现外，该病还可能发生全身不适、呕吐恶心、发热等其他症状。横纹肌溶解症虽然有典型症状，但也不

能自我判断，通过医院血常规、尿常规等一系列实验室指标，方可明确诊断。

如何预防横纹肌溶解症？

减少疾病发生的关键在于合理预防，通过熟悉了解横纹肌溶解症的常见病因，针对这些病因进行有效的预防措施，很有必要。

■ 避免过度劳累：过度劳累或长时间在炎热环境中健身会增加风险，必须劳逸结合，挑选一个通风环境，避免太阳直射，定时补充水分。

■ 健身循序渐进：刚开始运动时要循序渐进，并做好相应的热身运动。与无氧运动相比，过度的有氧运动更容易发生横纹肌溶解症。这是因为无氧运动属于爆发性运动，无法持久，因此也不存在运动过量的问题。

有氧运动作为健身房的主流项目，被广大健身人士所喜爱。有氧运动如跑步、跳绳、游泳、健身操等需要长时间坚持的项目更容易发生横纹肌溶解症，因此健身者要时刻关注自身状况，做好自我观察，若发生肌肉酸痛，全身乏力，在休息后未缓解，且伴随尿液颜色加重，变红或酱油色时要及时就医治疗，切勿自行治疗。

■ 管住嘴别乱吃：夏季食物易变质，不宜贪嘴，减少生食，避免过量进食；也不要乱吃药物，包括保健品等，在营养师或医生的指导下合理用药。

健康问题备受关注，但合理的健身运动才是身体健康的关键，所有的运动都必须在自身条件允许的情况下量力而行，否则贸然进行“恶补式”的剧烈运动，反而会越锻炼越伤身。

(作者分别为华东医院重症医学科主任，重症医学科主管护师)