

“抬脚！抬脚！腰间赘肉咔嚓掉！人鱼线、马甲线我都要！”“山药、当归、枸杞……”全网掀起了一股“云健身”热潮，从《百草纲目》到《龙拳》，简单易学的动作，鲜明活泼的节奏，吸引了不少人参与其中。然而，任何运动都有风险，“云健身”也不例外。已经有不少人在社交媒体上反映线上跟跳健身操后出现了双腿肿胀、韧带拉伤的问题。到底该如何科学健身？“云健身”要注意哪些问题？记者采访了银川市第一人民医院骨科副主任医师吴兴临。

1 居家健身盲目跟风不可取

26岁的李女士今年第一次接触“云健身”这样直播跟练的运动方式。足不出户就能参与运动，对于日常工作繁忙的李女士来说十分便捷。“我的工作基本不需要外出走动，之前也很少锻炼，最近在直播间跟练了一周后膝盖有些肿胀，日常行走还有些疼痛感。”李女士来到医院检查后得知，自己膝关节本身就有些磨损，由于最近持续不断地盲目跟练，最终导致了膝盖半月板损伤。

“不经常运动的人突然运动，如果运动强度和时间等因素没控制好，就可能导致局部运动负荷过大，从而造成伤病。”吴兴临表示，短期内大量运动会导致关节腔内大量分泌代谢物，后续如果继续加量运动会让代谢物无法顺利排出，从而引发关节炎症。

在吴兴临看来，许多网上跟练的健身操看似简单易学，配合节奏鲜明的音乐，吸引着大家不知不觉中就能进行长时间的跟跳，但实际上这些动作对全身的协调平衡能力、四肢的灵活性以及心肺耐力要求比较高。“一套健身操里常常含有大量急速蹲起的动作，如果运动前没有进行充分的拉伸热身，很容易造成膝关节损伤。”

—— 养生有术 ——

牙上有黑线 尽早治龋齿

有些人的牙上出现粗细不等的小黑线，平时不疼不痒，也不影响外观，没被太多人重视。别看这些小黑线没多大，其实都是缝，下面更是“别有洞天”。临床上，龋病发展可分为3个阶段。首先是浅龋，细菌仅侵袭了牙釉质、牙骨质等最浅表层，出现小黑缝，但不痛不痒；随着病变进一步突破，到达牙本质浅层，则到了中龋阶段，牙上开始出现小黑洞，并伴随对冷、热等刺激的一过性敏感；如果再不控制，病变便会深入牙本质深层，导致深龋，细菌逐渐侵袭至牙髓神经，可导致牙髓炎或根尖周炎，伴随着剧烈疼痛。因此，一旦牙上出现黑线时，最好尽早去医院就诊，去除龋质，终止病程。

（据《快乐老年报》）

缺铜少铁大意不得

生活中，老年人体内铜、铁两种微量元素缺乏的情况比较多见，却又往往不被重视，而缺铜少铁给老年人健康带来的危害不容忽视。老年人缺铜可导致骨质疏松、心脑血管疾患的发生；老年人缺铁不仅会引起缺铁性贫血，还会导致机体免疫力明显下降或减弱。“缺铜少铁”只靠服用补铁或补铜剂，并非最佳方式，饮食补充铜和铁不失为一种安全的方式。

具体来说，富含铜的食物有动物内脏、肉、鱼、螺、牡蛎、海产品、豆类、核桃、花生、芝麻、杏仁、蘑菇、菠菜、柿子、白菜等。富含铁的食物有动物血和肝脏、各种豆制品、芝麻、干蘑菇、木耳、海带、西红柿、红萝卜、红枣、菠菜、芹菜、紫菜、桂圆、葡萄干等。

需要提醒的是，植物中的铁不溶于水，吸收率低，适量摄入维生素C，可促进铁的吸收。一般来说，每天吃够半斤水果、一斤蔬菜就能补够人体所需的维生素C。（据《新晚报》）

跟着直播健身误区多 小心运动损伤来「敲门」

纳紫璇文



2 健身还需循序渐进 因人而异

“不规范的盲目运动，不仅起不到强身健体的作用，反而会带来运动损伤，如果因为‘运动’使身体受损，这绝对与我们的运动初衷是不相符的。”吴兴临认为，任何运动都要遵循人体生理运动的规律，讲究循序渐进，量力而行。他举例，一些青少年体重肥胖，在面临中考体育考试时常为了达标而进行大量跑步、跳绳等练习，在急速屈膝、伸膝的过程中，导致膝关节负重压力增大。随着年龄增长，人体膝关节及其组织都会有一定程度的磨损，在运动中起稳定与缓冲作用的半月板厚度也会逐渐变薄，此时长时间超负荷的运动则会让本就脆弱

的关节“雪上加霜”。

运动强度因人而异，那么如何判断自己是否过量健身呢？据了解，在世界卫生组织最新发布的《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南》中，建议所有成年人，每周至少进行150分钟至300分钟的中等强度有氧活动（或等量较大强度活动），而儿童和青少年应达到平均每天60分钟；建议老年人（65岁及以上）增加强调平衡和协调以及强化肌肉的活动，以帮助防止跌倒和改善健康。吴兴临表示，运动量可以均匀地分布在每周5天到7天完成，力求建立运动习惯，把运动当成生活中必不可少的事。

3 这些“云健身”雷区你踩了吗？

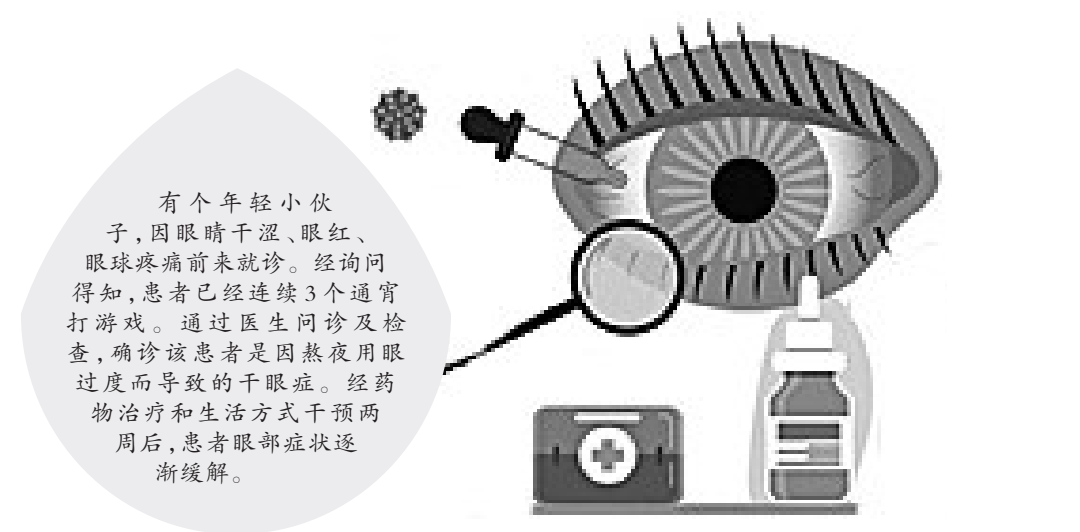
“怎么进行体态练习后斜方肌反而变大了？”“做下蹲时膝盖‘嘎巴’响是正常的吗？”……打开视频网站，记者翻看健身博主视频的评论区后发现，不少用户对跟练效果产生质疑。而这些高人气健身博主中有部分人持有专业的国家健身教练资格证书或从事运动医学行业，也有部分人仅仅是作为健身减肥爱好者分享经验。吴兴临表示，对于健身“小白”而言，还是要在专业人士的指导下规范动作，如果只能居家健身，建议尽量选择已成体系、相对成熟的专业运动内容去练习。

“居家健身中，很多人图方便，穿着拖鞋、睡衣运动，实际上这对于关节也是不小的伤害，不

仅运动效果大打折扣，还容易发生意外。”吴兴临告诉记者，人体在弹跳时，膝关节所受到的冲击力是体重的7倍至8倍，如果一直做像毽子操一样需要弹跳的动作，光穿袜子是保护不到位的，因此一双舒适合脚的运动鞋不可缺少。

健身效果是潜移默化，不是一朝一夕就能看到变化的。吴兴临叮嘱居家健身人群，常规运动中的运动前热身和运动后拉伸，在居家健身中也不可省略。如果在运动中出现了不适或损伤，一定要去正规医院或康复机构咨询就诊。经过明确诊断后，积极接受传统中医的康复治疗手法，或进行现代运动医学诊疗技术治疗。

这件你常做的事儿 很易导致“干眼症”



眼睛“干”成这样 得赶快治

“干眼症”在医学上称为“干燥性角膜结膜炎”，它是一种多因素眼表疾病，当泪液生成不足或蒸发过快时会发生干眼，造成眼干燥、刺激。常见有眼干、眼红、普通的刺激感、沙粒感、烧灼感、异物感、反常的多泪、畏光、视物模糊等症状。

干眼症比较普遍，约1/3的老年人都存在。全球干眼症患病率为5%~50%，其中亚洲居住者的患病率较高，主要是中国和韩国。干眼症对视力、日常活动、社会功能和工作效率都有显著影响，尤其是重度干眼症。有神经病变(包括糖尿病性神经病)、诊断存疑、剧烈疼痛或视力丧失、异常瞬目或无法完全闭眼的患者，需要到眼科就诊治疗。

缓解眼干除了补液 还得注意这些

干眼症的治疗旨在通过增加或补充泪液生成、减缓泪液蒸发、减少泪液引流或减轻眼表炎症，从而改善症状。治

疗主要包括以下几个方面：

补充泪液：干眼症主要用人工泪液保持眼部湿润、缓解症状。轻度干眼宜选择黏稠度较低的人工泪液，如0.1%玻璃酸钠、聚乙二醇、0.5%羧甲基纤维素等。对于中、重度干眼，宜选择黏稠度较高的人工泪液，如0.3%玻璃酸钠、1%羧甲基纤维素、聚丙烯酸等。

改善环境湿度；改善眼睑异常，包括睑缘炎；热敷，以软化受阻睑板腺排泄管中的分泌物；尽量停用可能导致干燥的全身或眼部药物；其他几种治疗干眼症的方法，临床并不常用，仅作为辅助治疗。比如：口服糖皮质激素、非甾体类抗炎药、局部用环孢素、巩膜接触镜、泪小点封闭和手术等。

“水汪汪”的眼睛 需要这样养护

高龄、女性、激素改变、全身性疾病、佩戴角膜接触镜、药物、营养缺乏、角膜知觉减退、眼科手术、低湿度环境等，都是干眼症的高危因素。对于有高危因素，且无法避免的人群应特别注意以下

几点：

避免长时间盯着电子产品屏幕，多眨眼，这有助于保持眼部湿润；避免熬夜用眼过度，让劳累一天的眼睛得到充分的休息；尽量避开冷风或热风直吹；在卧室等长呆的房间使用加湿器；避免吸烟并远离烟雾；外出时佩戴护目镜，遮盖面较大或侧面有护罩的护目镜可防风并隔离干燥空气。

眼药你用对了吗

滴眼液 合理的起始剂量为每只眼睛一次1滴，一日4次。在开始治疗数日内，患者常开始注意到症状改善，但可能需要长达3-4周才能使症状明显改善。如果仍有症状，可增加使用频率，最高每小时1次。如果使用频率超过4-6次/日，优选不含防腐剂的制剂以尽量减小毒性风险。

凝胶和软膏 如果滴眼液未能充分缓解症状，也可使用更高黏度的人工泪液凝胶或软膏。此类药物可造成暂时性的视物模糊，最好在睡前使用。

（据《北京青年报》）

自治区中医医院门急诊综合楼暨中医药传承创新工程项目制剂中心楼开工建设

本报讯 8月22日，自治区中医医院暨中医研究院举办“自治区中医医院门急诊综合楼暨中医药传承创新工程项目制剂中心楼”开工奠基仪式。

自治区中医医院门急诊综合楼暨中医药传承创新工程项目是国家发改委、国家中医药管理局“十三五”国家项目建设库项目，自治区2020年80项重点建设工程之一。工程总建筑面积36180平方米，总建筑面积3年，分门急诊综合楼和制剂中心楼两个单体楼建设。其中，自治区中医医院门急诊综合楼（建筑面积32500平方米）已于2019年11月开工，目前已主体完工，进入内、外

装修阶段，预计年底完工。

新开工的项目另一单体建筑“制剂中心楼”，建筑面积3680平方米。地上3层，局部4层，内设办公区、检验区、生产区等14个区域，能够满足丸、膏、散、丹、胶囊、片剂等11个剂型的配制能力。工程建成后，将为医院中医药传承创新工程搭建崭新的承接平台，科研与临床互动发展将更加相得益彰，中医药从研发到成果转化将更加便捷迅速。

据了解，该项工程的实施完成对于进一步提升全区中医药医疗服务水平、改善人民群众就医环境，推动全区中医药事业高质量发展具有重要意义。（纳紫璇）

我区首例新一代双腔无导线起搏器植入术成功完成

本报讯 近日，宁夏医科大学总医院自主完成我区首例新一代双腔无导线起搏器植入手术，标志着该院心脏中心内科手术常态化诊疗水平迈入国内、国际领先阵营，在无导线起搏治疗领域再上新台阶。

患者是一名高龄女性，长期感到胸闷气短、头晕乏力就诊于宁夏医科大学总医院。经心内科专家诊断为三度房室传导阻滞，符合起搏器植入适应症。但由于患者年龄大、体重较轻，传统起搏器极易发生感染、出血及电极脱落等风险，该院心内科团队为患者定制了个性化手术方案，采用最新的双腔无导线起搏器进行植入。手术在局部麻醉下进行，穿刺股静脉，将起搏器通过导管植入到心脏内部，无需植入电极导线，也无需在

胸前皮下制作囊袋，无伤疤、无切口。手术仅用时30分钟，患者术后几乎感觉不到起搏器的存在，患者耐受性和依从性较好，术后两天即可恢复正常工作和生活。

据了解，无导线起搏器是起搏领域的重大突破，新一代的无导线起搏器具有体积小、重量轻等优点，还能通过算法革新，智能感知心房信号，实现生理性的房室同步起搏，改善患者心功能。无导线起搏器植入手术用时短，植入成功率高，患者术后恢复更加良好。此次该院完成宁夏首例新一代双腔无导线起搏器植入术，为患者带来了精准、更符合人体需求的生理起搏，让心律失常患者享受到精准医疗带来的优势和便利。（纳紫璇）

宁夏眼科医院成功为三例患者 实施白内障屈光人工晶体植入术

本报讯（记者 陈治学）日前，宁夏眼科医院白内障诊疗中心邹文青主任团队在飞秒激光辅助下，成功为三例复杂性白内障患者成功实施白内障屈光人工晶体植入术。这三名患者分别患有硬核白内障、高度近视白内障和高度近视合并散光矫正白内障。

邹文青介绍，西北是白内障病多发地区，白内障从早期发展到成熟期是一个比较漫长的过程，初期甚至不会影响视力，而一旦拖到膨胀期和过熟期，会产生很多严重的并发症，如青光眼、色素膜炎等，这些疾病不仅会引起失明，还会引发眼内严重炎症。飞秒激光在治疗白内障方面具有安全、精准、高效、

损伤小、恢复快等优势，目前已得到业界认可。

飞秒激光辅助白内障超声乳化手术，是利用飞秒激光代替医生手工使用手术刀制作切口，预先分割患者眼睛囊膜内的混浊晶体，整个过程都有电脑扫描成像技术辅助，医生再用超声能量粉碎吸除晶体。相比传统的白内障手术，飞秒激光白内障手术的安全性显著提高。不仅为高风险白内障患者提供了一个新的更好的选择，在很大程度上还加快了患者术后恢复速度。这种创新的手术方式使得眼科医生能够采用“无刀”的激光完成白内障手术中具有挑战性的精细步骤，为患者清晰的术后视力保驾护航。

—— 吃出健康 ——

粗杂粮吃得舒服 掌握四个技巧

全谷物和豆类中丰富的膳食纤维，能帮助人们降低全因死亡率，预防多种慢性疾病。

粗杂粮的吃法有很多，最简单的当数蒸饭。如果想蒸得好吃，吃得舒服，还得掌握以下四个技巧。

蒸前先泡。除了小米之外，不少粗杂粮吸水速度很慢，要想将粗杂粮饭蒸得软烂，需要提前将粗杂粮浸泡至少3小时，口感才会更好。

多放点水。蒸普通白米饭时，一杯米大概加1.3到1.5杯水即可，但粗杂粮一般一杯的量需要加1.5杯到2杯的水。

用高压锅。用电饭锅很容易蒸

出硬邦邦的粗杂粮米粒，不但口感差，更会损伤脾胃，此时不妨使用电压力锅的“粗杂粮饭”功能。当然，如果只有电饭锅也没关系，粗杂粮多泡一会，蒸时间长一点（45分钟以上），蒸好后再焖一会也是可以的。

搭配白米。粗杂粮虽好，但毕竟胃肠多年习惯于精白米面，要有一个适应过程。膳食指南中推荐每天吃50~150克的全谷杂豆，只占一天主食干重的20%~50%。因此，可在蒸饭时用10%~20%的粗杂粮代替粳米。等身体适应，再逐步增加。对于肠胃不好的人来说，食用粗杂粮频率上也要讲究循序渐进。（据《浙江老人报》）

葡萄营养味美 但要避免误区

葡萄含有人体不可或缺微量元素，如钙、钾、磷、铁等，还含有多种维生素，如维生素B1、B2、B6、维生素C等，以及人体所需多种氨基酸。

葡萄皮含有花青素、膳食纤维、果胶等营养成分和黄酮类物质。从理论上说，葡萄皮的确有抗氧化成分，在保证葡萄皮是安全的前提下，吃葡萄不吐葡萄皮是可以的。

但通过葡萄皮摄入这些物质含量微乎其微，再考虑到吸收率、利用率，还有葡萄皮中含有大量草酸等问题，没有必要为了这些抗氧化成分去吃皮。

至于葡萄籽，有研究发现，其含有大量维生素E、类黄酮、亚油酸以及一类叫做低聚原花青素复合物（简称OPCs）的成分。这些抗氧化物质对于延缓自由基反应，防止衰老

有一定效果。

那么，吃葡萄不吐葡萄籽，可以美容抗氧化吗？

答案是否定的。人的肠胃无法完全消化吸收葡萄籽，吸收率非常低。葡萄籽中还含有一些不利健康的单宁质等有毒物质，若是将葡萄籽嚼碎吞下，还可能刺激胃肠道，引发消化性溃疡等不适症状。而且，天然葡萄籽中所含的花青素含量很低，约为1%。通过直接吞葡萄籽来摄取其中的抗氧化物质，从而实现预防衰老的目的，不太现实。

其实，这些营养成分完全可以从其他途径获取。只要好好吃饭，合理膳食，做到摄入食物品种多样化，摄取足量的花青素并不难。（据《浙江老人报》）