

MX2基因可抑制艾滋病病毒复制

英国一项最新研究发现,有一种基因可帮助抑制艾滋病病毒在体内扩散。英国伦敦大学国王学院等机构的研究人员将可引发艾滋病的I型人类免疫缺陷病毒(HIV-1)引入两个不同的人体细胞系中。其中一个细胞系中的MX2基因表达被“开启”,结果显示,该细胞系中,病毒失去了复制能力。研究人员认为,未来有望据此研发出新的、副作用更小的艾滋病疗法。

上班族切忌周末恶补运动

突然高强度的运动,半数人都会出现运动损伤

(上接B01版)

◎对付运动损伤牢记“大米原则”

据专家介绍,对于运动损伤的治疗主要依据“大米原则”,即英文单词RICE。“大米原则”主要是在处理急性运动损伤时进行急救使用的,例如撞伤、肌肉拉伤、关节扭伤、骨折等。“大米原则”可以帮我们记住如何适当地处理运动造成的骨骼肌肉的伤害,主要包括:

第一个字母R代表Rest(休息),要求停止受伤部位的运动,进行制动,可避免进一步损伤,促进较快地康复;

第二个字母I代表Ice(冰敷),这个环节非常重要,冰敷袋置于受伤部位,受伤后48小时内,每隔2-3小时冰敷20-30分钟,冰敷时皮肤的感觉有四个阶段:冷→疼痛→灼热→麻木,当变成麻木时就可以移开冰敷袋;

第三个字母C代表Compression(压迫),压迫使受伤区域的肿胀减轻,可用弹性绷带包扎受伤部位,如足、踝、膝、大腿等部位,来减少内部出血;

第四个字母E代表Elevation(抬高),抬高伤部加上冰敷与压迫,减少血液循环至伤部,避免肿胀。伤处应高于心脏部位,且尽可能在伤后24小时内一直抬高伤部。当怀疑有骨折时,应先

用夹板固定后再抬高。

山东男篮队医韩文仪提醒大家:“平时遇到运动损伤的时候,首先应该判断损伤的情况。如果不了解急救知识,我们就不能随便乱动伤者,尤其是有骨折、心梗、脑血管意外的时候,可能会好心办坏事。这个时候应该马上拨打120急救电话,及时送到医院,不要耽误了治疗。”

“除参照‘大米原则’处理外,最好到医院关节外科诊治”,郭舒亚表示,“现在很多人对运动损伤不够重视,去医院拍个片子发现没骨折就不当回事儿。但是,如果运动损伤没有得到恰当的治疗的话,容易带来一些后遗症。尤其韧带损伤一定要正规治疗,否则会残留关节不稳,导致创伤性关节炎、关节疼痛、活动受限等。”

对于运动损伤后的锻炼,韩文仪表示:“我们不主张康复后就一味休养,这样容易造成全身机能的减退。尤其是对于我们这种专业搞运动的来说,一般是局部休息,也就是说只让受伤的部位休息,身体的其他部分还要保持锻炼,这样彻底恢复后,身体机能才能跟得上后面的训练。”

◎急性运动损伤后不能热敷

冷敷和热敷都是在医疗护理中常常用到的手段,在家庭生活中易于操作,但是两者的用途各有不同,我们在使用的过程中应该加以区别。

冷敷可用于急性运动损伤,“冷敷主要是在运动损伤后48-72小时内进行,这个时候进行冷敷可以消除肿胀、止血和镇痛。冷敷

可将小毛巾在冷水或冰水中浸湿,拧成半干,敷于局部,也可用冰袋裹上毛巾进行冷敷。”韩文仪表示,冷敷可使毛细血管收缩,减轻局部充血,同时由于神经末梢的敏感性降低而减轻疼痛。冷敷常常适用于扁桃体摘除术后、鼻出血、早期局部软组织损伤、高热病人及中暑者、牙痛

◎选择健身项目前先“查”体

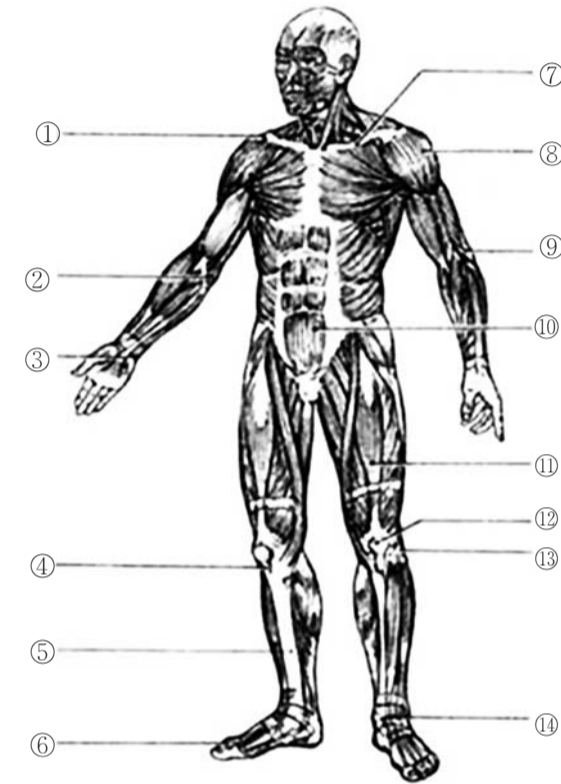
韩文仪认为:“在开始健身前我们都应该对自己的身体有个正确的评价,从而找到一项适合自己的运动,切不可盲目跟风,看别人做什么运动我们就跟着做什么运动。”尤其是身体状况特殊者,例如心脏功能不稳定、关节发育畸形、腰椎间盘突出等人群,一定不可随意运动,防止进一步加重损伤。韩文仪提到:“身体状况特殊又想健身的,可以找专业人士先咨询一下,例如医生或者我们运动队的队医,以确定根据自身情况适合从事什么运动,运动过程中该注意什么。”

很多运动损伤都是由于运动前未做足准备活动引起的,韩文仪表示:“在做大量运动前,热身活动特别重

要。”热身活动包括很多种,例如慢跑、拉拉韧带、活动一下各关节等,“一般做20分钟的热身活动就差不多了。”

韩建波表示:“市民进行健身活动的时候,最重要的原则就是循序渐进,突然加大运动量的话特别容易造成运动损伤。”韩文仪认为,如果突然开始高强度的运动,由于运动时间过于集中,运动量又大,差不多50%的人会出现不同程度的运动损伤。

因此,专家建议,如果城市上班族平时没有足够的时间进行体育运动,周末大可不必突然来一场高强度运动“弥补”,只要每天都能保持一定的运动量就可以,即使每天的运动量都不大。在刚开始运动健身的时候可选择一些力度比较缓和的项



运动损伤的发生规律

- 1、肩锁关节损伤(体操、摔跤)
- 2、肘内侧韧带伤(投掷、体操)
- 3、三角软骨盘损伤(体操)
- 4、腓腱腿围炎(跳高、篮球)
- 5、胫腓骨疲劳骨膜炎及骨折(中长跑、体操、跑项)
- 6、跖骨疲劳骨折
- 7、锁骨骨折(自行车、摩托车、摔跤)
- 8、肩袖损伤(吊环、高低杠、标枪、手榴弹、蝶泳、乒乓球)
- 9、网球肘(网球、羽毛球、乒乓球)
- 10、腹肌拉伤(体操)
- 11、股四头肌拉伤(足球)
- 12、髌骨软骨病(铁饼、篮球)
- 13、半月板损伤(铁饼、篮球)
- 14、足球踝(足球、体操)

及脑外伤病人。

韩文仪说:“热敷主要是用于促进药物的吸收、活血化淤。比如使用中成药或者温盐水对损伤处进行护理时,应该使用热敷。”热敷能使肌肉、肌腱和韧带等组织松弛,解除因肌肉痉挛、强直而引起的疼痛,如腰肌劳损、扭伤等。热敷还可用于婴幼儿、

老年人及末梢循环不良的患者或危重病人,以促进其血液循环。

韩建波提醒大家:“热敷主要是针对慢性运动损伤,不能在急性损伤期间使用。因为急性损伤期间身体以炎症反应为主,常有充血水肿的情况。这个时候热敷会使受伤部位更加肿胀,效果往往适得其反。”

身体后期发育的不平衡。韩建波表示:“小孩的话,跑步和引体向上都是很好的运动项目,可以锻炼四肢的力量,同时又能训练心肺功能。”

对于老年人来说,由于身体各部位比较脆弱,平衡能力差,尤其是有骨质疏松的情况,更应该选择比较和缓的运动,例如散步、太极等。应尽量避免出现摔倒等意外,否则极易发生严重骨折,给生活带来很大的不便。韩文仪表示:“我就遇到过这种情况,一个70多岁的老人,平时身体特别好,也没有高血压心脏病,有一次一高兴连续做了不少俯卧撑,就出现了脑血管崩裂,导致脑溢血。”因此专家提醒,运动时一定要不可超过自身的承受极限。

准爸日记⑫

光盘主义与点菜提醒

崔滨

宝贝你好,我是你爸爸。自从年初你来到我们身边,我便进一步压缩本就不多的饭局应酬,留出更多的时间为你和妈妈做晚饭,陪你们胎教。不过,最新一次的产检B超结果,让我觉得有必要让你了解一点眼下酒桌上的新风尚:那就是“光盘主义”固然好,可也别忘了“点菜提醒”。

最近两周,逐渐长大的你,不仅让妈妈的脚和小腿水肿明显,而且她的左腿还经常会有肌肉拉伤般的疼痛。而记录你发育第33周又2天的B超结果,帮助我们找到了新的原因。

眼下,宝贝你的双顶径长达到了89毫米,腹径和股骨长度也分别达到了96毫米和63毫米,综合其他HC(头围)、FL(股骨长)、HL(肱骨长)以及FTH(皮下脂肪厚度)等各种数据,爸爸套用了五六种公式得出的结果都是,宝贝你目前的体重已经到了2470克了,也就是接近5斤的重量了。

要搁家门口的超市,5斤只是最小袋面粉的重量,可是在各种孕期健康手册里,这个重量差不多相当于35周时的发育水平。也就是说,宝贝你长得有点稍微着急,比标准发育水平快了12天,接近超重的边缘。

宝贝,你现在的小胖墩状况让爸爸欣慰厨艺得到了你的认可,但也让妈妈担心,你的吸收能力太好,每顿饭都要做到“光盘行动”,都不情愿给妈妈留一点,以致很多妈妈的朋友都感慨:“只见你肚子一个劲长,其他地方基本没胖。”

的确,从孕育开始,妈妈的体重只增加了9公斤多一点,除去宝贝你现在的2.47公斤以及为你提供成长所需各种营养的胎盘、羊水;妈妈实际增加的体重也就在5公斤左右。而且现在,一到饭点,你就在妈妈肚子里拳打脚踢,直到妈妈吃完饭,手里拿上水果、酸奶或者核桃坚果,你才会平静下来,满足地通过脐带品评爸爸的手艺,已经俨然一个小吃货的做派。

“生个大胖宝宝,高兴!”“宝宝胖点好,壮实少生病。”在爸爸妈妈的亲友圈里,像这样的祝愿,是他们给予宝贝你最多的期望。不过,在医生看来,虽然如今体重较大的新生儿数量越来越多,但宝贝你在妈妈肚子里长成一个小胖墩,却不是件好事。

比如体重超过3.5公斤的胎儿,很容易因为头围过大延长准妈妈生产的过程,而腹围大的宝宝则需要担心头部出来,身子却出不来的“肩难产”;同时,体重过大的“巨大儿”容易伴生血糖问题并影响今后的认知能力。

所以,宝贝,出于对你未来健康的考虑,爸爸希望你发扬“光盘”精神的同时,也适当接受爸爸妈妈给你的“点菜提醒”。随着妈妈进入孕晚期,出于日后分娩的需要,她会出自本能的食指大动、胃口大开,在未来的一个多月里,爸爸和妈妈会更加注意饮食,适当控制诸如饱和脂肪和碳水化合物的摄入,以免宝贝你长得过大,为你来到这个世界增加困难。

宝贝,等你长大后,你会知道强壮的婴儿意象,是古往今来人们对繁衍生息最大的期望,就像希腊神话里的大力士赫拉克利斯,刚出生就能手刃毒蛇;智慧女神雅典娜,诞生时已然披挂铠甲。

当然,爸爸从未指望你去拯救世界,我们只希望你做一个快乐的小吃货,不胖也不瘦就好。