

长期慢性压力可致大病

为何我们在压力大的时候,常常会表现出爱发牢骚、脾气暴躁和注意力不集中,甚至健忘呢?近期来自洛桑联邦理工大学大脑与思维研究院的一组研究人员揭示了一种基础突触作用机制,能用于解释慢性应激和丧失社会机能,认知功能障碍之间的关系。长期慢性的压力状态,在医学上称为慢性应激状态,能引发各种相关疾病的发生,并可以引起多种重大致死性疾病。而这一作用机制的发现,有助于研发与慢性应激有关的神经精神障碍的新型治疗方法,尤其是抑郁症。

每月减2-4公斤最理想

(上接B01版)

本报记者 陈晓丽

先无氧,再有氧能更好减脂

运动健身可分为有氧运动和无氧运动,主要是以运动时间长短为划分标准的。有氧运动往往都在30或40分钟以上,如跑步、游泳等,而无氧运动基本属于力量型训练,时间可能只有几分钟,例如俯卧撑、举重、跳高、短跑等。如果想达到运动减肥的目的,应该将有氧运动和无氧运动相结合。

根据我们身体消耗能量的规律,在开始运动的30分钟左右的时间里,身体将消耗大量的水分,主要是以糖代谢为主。如果只做有氧运动,在没

达到消耗脂肪的运动时间时,很多人往往已经受不了运动的强度了。因此,建议大家在运动时先做一些无氧运动,然后再进行有氧运动,以达到更好的消脂目的。

在运动强度方面,应注意循序渐进,可以以每个人能承受的最大心率为参考,“220减去年龄”一般就是每个人能够承受的最大心率。对于年轻人来说,有氧运动时将心率控制在最大承受心率的60%-80%为最佳,中老年人最好控制在50%左右。低于这一指标,往往减肥效果不好,过高则身体难

以承受,不可强求。

运动减肥不可急于求成,在科学的训练方法加饮食控制的条件下,每个月减重2-4kg是最理想的状态,否则不仅影响健康,也会导致皮肤松弛影响美观。如果担心减肥后皮肤变得松弛,可以配合一定的无氧运动,锻炼肌肉。

同时,很多人在运动减肥时常常提出的一个问题就是:“我已经运动那么多天了,为什么体重还是没有明显下降?”这往往是不少人放弃运动的原因。专家表示,根据每个人的体质不同,在刚

开始运动的2-8周时间里,身体处于恢复体能、提高基础代谢能力的阶段,体重并不会会有明显下降。而过了这一阶段,身体将开始消耗脂肪,体重自然将会下降。

注重减肥的很多都是女性,女性则往往会担心力量训练会使肌肉变得十分强壮,甚至体形也趋向男性化。对此,专家解释,女性体内的雌性激素的作用,使得女性的脂肪水平要高于男性,肌肉的生长并不容易。所以,广大女性朋友不必过度担心肌肉练习让自己变得过于强壮。

运动损伤治疗的“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。

第一个字母R代表Rest(休息),要求停止受伤部位的运动,避免进一步损伤;第二个字母I代表Ice(冰敷),可将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;第三个字母C代表Compression(压迫),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),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。

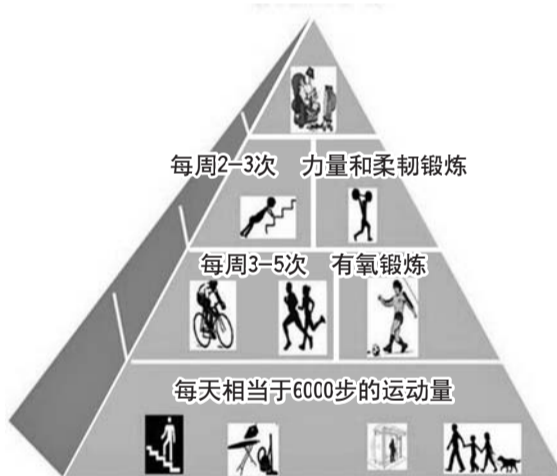
冷敷和热敷都是在医疗护理中常常用到的手段,在家庭生活中也简单易于操作,但是两者的用途各有不同,我们在使用的过程中应该加以区别。

冷敷可用于急性运动损伤,主要是在运动损伤的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。而热敷主要是用于促进药物的吸收,活血化瘀。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。这个时候热敷会使得受伤部位更加肿胀,效果往往适得其反。

除应急处理外,最好到医院关节外科诊治。现在很多人受伤后到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。

运动金字塔



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,应该马上拨打120急救电话,及时送到医院,不要耽误治疗。

诊室故事

看病时说点啥医生才爱听

本报记者 徐洁

“孩子怎么不舒服?”9月18日,山东大学第二医院儿科诊室当值医生薛江问。

“前天吧,他姥姥过生日,我们带他去饭馆吃了顿饭,可能吃得油腻了,天气又凉,也许加上晚上冻了一下……”带着孩子前来就诊的家长回答。

“孩子拉肚子,对吗?”医生忍不住打断他的叙述。

“对,对!”家长连忙点头。“什么时候开始拉的?”“发烧了没有?”“皮肤上有没有起什么东西?”医生开始逐问题地问诊,整个病情的来龙去脉才“浮出水面”。

无独有偶,在该院的妇科诊室。一名女性开始了她关于病情的长篇大论:“医生,我前两天做了一次药流,之后(月经)来了,后来又不来了。”“什么时候做的药流?”当

值医生王华丽问。

“忘了。医生,你先听我说,前两天我用测孕试纸测尿,两道杠……”这位30多岁的女士意犹未尽地说着。

“对不起,绕口令先停停,你好好回忆一下什么时候做的药流,出血多久了?带病历了吗?”医生问。

“没带,出血很久了,这不是有化验单吗?”女病人回答。

“日期很重要,我们需要根据时间长短来判断是流产导致的出血,还是正常的经期,你先出去好好回忆一下。”医生说。

18日一天,山大二院儿科副主任医师薛江共接诊了百余位小患者,按照工作8小时计算,5分钟看一个已算详细,其间还要见缝插针地看病人拿回来的化验结果。等待两三个小时、看病5分钟,好像被敷衍,这是在各大医院诊室常常听到的抱怨。但对于一天接诊百余位

病人的医生来说,时间是奢侈品,如果足够耐心地病人“唠嗑”,代价实在昂贵。

妇科副主任医师王华丽说,医生坐诊时要求耐心倾听,在为病人解释病情时,尽可能地不使用医学术语而用通俗的语言,依从性较强,配合医生检查、治疗的病人最受医生欢迎。

那么,在人满为患的诊室中,如何利用短短的5分钟,高效地与医生沟通,提供对准确的出血,还是正常的经期,你先得诊断病情最有帮助的信息呢?以下几点可能会有帮助:

①描述病情时,由近及远,先描述最近的状况;描述尽可能具体,如能够指出“肚子疼”的部位,比单纯回答“肚子疼”更加具体。

②有与病情相关的诊断、化验检查资料,应一并带来,医生可从中获得病情发展的信息,更准确地做出诊断及治疗。

③利用候诊时间,梳理病情,如果足够耐心地病人“唠嗑”,代价实在昂贵。

④把正在服用的药物列一个清单,医生可以了解正在服用的药物和可能的药物过敏情况,此清单应包括所有的处方、非处方药物和保健药。

⑤几个问题可以帮助你更多地了解自己的疾病和治疗。如我为什么会得这种病?能再告诉我关于病情的一些情况吗?我为什么要做这项检查?我的治疗会很困难吗?效果如何,有什么风险?多长时间需要复查?如遇到特殊情况,怎么处理?我可以给医院打电话吗?

此外,多位医生真诚劝告患者,与医生积极配合是获得更好的医疗保健服务的最佳途径,疾病面前,病人和医务人员是一个团队,医生在病历上写的每句话都有法律效力,所以将力求负责严谨,请充分配合你所信任的医生。

朋友圈

太极拳:练脊柱,通气血

本报见习记者 范佳

“握拳,踮脚,伸脚……”在济南英雄山脚下,有一道别样的风景。无论外界如何喧嚣,一支支太极拳队伍在老师的带领下打着一招一式,如入无人之境。总教练周兴丽告诉记者,他们属于太极拳英雄山辅导站。

周兴丽介绍,他们站点最多时能有三四百人,平均年龄五六十岁,八十多岁的老人也有。“我认为打太极拳的保健作用最好,它的动作很缓慢,打完拳后身体微微发热,促进全身血液循环。打拳中用腰部带动四肢,很好地锻炼了腰部。同时要求脊柱必须直立,直立过程中再来回转动,对整个脊柱最有益处。”

“初学者一开始要练习基本的步伐,身形、步型。”周兴丽说,一开始先练马步、弓步、虚步以及较难的扑步。练习时腰胯、肩部要放松,腰带着四肢走。“太极拳有着悠久的历史,有很深的门道,需要不断地练习、领悟,找到打拳的感觉。”

周兴丽说,太极拳大多是在动作缓慢的过程中,单腿支撑往前走,所以一条腿的承重力大。有些拳友反映练了一段时间后,感到膝盖和腿部疼痛,这可能是因为练习的方法不对。“脚尖膝盖一定要在一条直线上。有些拳友一开始能蹲下,练了一段时间反而蹲不下了。是因为他的膝盖往内侧偏,和脚尖不在一条直线上,胯也没有打开。膝盖是反着别下去的,时间长了膝关节就磨坏了。如果方法正确,只会越练越好,不会越练越疼。”

对于一些习拳者仅模仿动作,但达不到好的锻炼效果的问题,周兴丽强调,要坚持锻炼,运用科学的健身方法。“打拳时要排除杂念,不要讲话,静下心来,自然呼吸,不要憋气。”

休息期间,谈到习拳的感受,学员们不禁打开了话匣子。“原先站五分钟就站不住了,现在腿有劲了,也站得住了。”“体力增强了,睡眠也好了,本来想减肥呢,结果吃饭好,反而胖了。如果不练,腿和胳膊都抬不了现在这么高。”

老人记忆下降 小心“老年痴呆”

本报济南9月22日讯(记者 李钢) 9月21日是“世界老年痴呆日”(学名阿尔茨海默症),山东省阿尔茨海默症科技联盟举行大型义诊活动。专家提醒,老人记忆力下降,通常被认为是“老糊涂”,但这有可能阿尔茨海默症的先兆。

“前几天出门,怎么也想不起来自己家在哪了?”21日,义诊活动上,65岁的孙女士最终被筛查出来很可能已经患上了“阿尔茨海默症”。

省立医院神经内科主任医师杜怡峰介绍,阿尔茨海默症也就是俗称的老年性痴呆,占全部老年期痴呆65%以上。目前,我国约有800万阿尔茨海默症患者,且以每年约30万以上的新发病例在递增。该病主要表现为记忆障碍、认知功能障碍,不过由于起病隐匿,病程呈慢性进行,因此,不少患者发现不够及时。

专家提醒,阿尔茨海默症的早期症状除了记忆力下降外,还会总重复同样的话,问同样的问题;想不起常用物品的名字;无故说钱包或者存折被偷了等。