

锻炼有方

拉伸运动  
缓解紧张情绪



CFP供图

适当进行拉伸运动可以帮助考生放松身体、调整状态,也有助于考生提升睡眠质量。家长可以和孩子一起锻炼身体,帮助考生以更好的状态应对考试。

肘前侧拉伸

在房间门口站立。伸直左手臂,与肩同高。手臂和手掌贴墙,拇指向上。右肩朝墙的方向后转体。保持10至15秒。右侧拉伸同以上步骤。

注意事项:此拉伸也可以抓住稳固的垂直杆进行,但是紧紧抓住实质上会减少牵伸力度,肌肉的牵伸效果会较小。

肘后部拉伸

站直,左臂肘部弯曲。抬左臂直至肘部靠近左耳,左手靠近右肩胛骨。用右手抓住左臂肘部,于脑后向下推或拉左臂肘部。保持10至15秒。右侧拉伸同以上步骤。

注意事项:为达到最大化的拉伸,不要向前或者向侧面弯腰。另外,坐在有靠背的椅子上进行此拉伸能更好地控制平衡,肌肉的牵伸力度会更强。

小臂外侧拉伸

跪在地上,两腕弯曲,两手背置于地面与肩同宽。手指朝向膝盖方向。肘部伸直,向后屈身(臀部尽量接近脚跟),始终将手背置于地面,保持10至15秒。

注意事项:不要弯曲肘关节。另外,手置于膝盖前方越远的地方,肌肉的牵伸力度会越强。

小臂内侧拉伸

跪在地上,两腕弯曲,与肩同宽,手掌着地,手指朝膝盖。肘部伸直,向后屈身(臀部尽量接近脚跟),手掌平放在地面。保持10至15秒。

注意事项:拉伸时掌根尽量向前顶,不要弯曲肘关节。另外,手置于膝盖前方越远的地方,肌肉的牵伸力度会越强。

小臂深层拉伸

坐直或站直。双侧肘部屈至90度左右,腕部尽量伸展。左手手指朝上,右手朝左手肘关节方向推左手手指。保持10至15秒。右侧拉伸同以上步骤。

注意事项:拉伸时左手掌根尽量向右侧顶,不要耸肩或含胸。

据《中国体育报》

# “速成健身” 引发横纹肌溶解症

运动后出现尿液改变应及时就医

夏天来了,正是“炫腹秀腿”的季节,不少人开始运动减肥。近日,长沙28岁的晓雯(化名)开启“速成健身计划”,不料引发横纹肌溶解症。专家提醒,运动健身要循序渐进,避免过度、剧烈运动引发意外伤害。一旦出现横纹肌溶解症的相关症状,如肌肉疼痛、乏力、尿液改变等,应及时就医。

## 运动几天后尿液变成浓茶色

今年28岁的晓雯正处于事业的上升期。每天疲于工作,疏于运动,饮食也没有节制。最近,她感觉自己体重有些超标,为了让自己的形象更好,便开启了“速成健身计划”。急于求成的她连续几日泡在健身房疯狂锻炼打卡,动感单车、椭圆机、跑步机全体验,外加深蹲和俯卧撑。

不到3天,晓雯就把自己累得筋疲力竭,浑身乏力,肌肉酸痛。起初她也没在意,可是休息数日后,不但浑身乏力、肌肉酸痛的症状不见缓解,更可怕的是,晓雯发现自己竟然“尿血”了。看着马桶中如同浓茶一般的尿液颜色,她慌神了,赶紧来到湖南省人民医院马王堆院区急诊二部就诊。

抽血检查结果显示多项指标异常,肌酸激酶和肌红蛋白明显升高,其中肌酸激酶高达63200U/L(单位/升,正常值<167U/L),高于正常标准300多倍。

根据晓雯的发病情况,急诊二部主任曹彦教授告诉她,是因为剧烈运动而引发的横纹肌溶解症。如果就诊不及时,横纹肌溶解症还可能合并急性肾功能衰竭、电解质紊乱、酸中毒,甚至诱发多脏器功能衰竭而危及生命。

找到病因后,曹彦带领团队立即给予晓雯碱化尿液、补液等相关治疗。经过治疗,晓雯各项血液生化指标也渐趋正常,现已康复出院。

“在天气渐热后一般人可能更想减肥,平时不动的人利用周末或休息时间,突然进行高强度、大负荷过量运动,容易导致横纹肌溶解症。”曹彦表示,近年来,随着市民运动意识的加强,因运动过量引发横纹肌细胞损伤的患者越来越多。而夏季正是横纹肌溶解症的高发季节,当锻炼时间长、强度大、气温高、环境不通风等因素凑在一起时,横纹肌溶解症的发病率就会明显增高。

## 横纹肌溶解症表现为“三联征”

“人体的肌肉分为三种:心肌、平滑肌、骨骼肌。横纹肌指的是附着在骨上的骨骼肌和构成心脏的心肌,由多核而成束状排列的横纹肌纤维组成,因在显微镜下呈现明暗相间的横纹而得名。”曹彦解释,横纹肌溶解症所谓的“溶解”并不是肌肉真的融化了,而是由于横纹肌细胞损伤破裂,大量肌红蛋白、肌酸激酶等细胞内容物进入血液系统,这些物质通过血液循环堵塞肾小管,引起肌肉酸痛、僵硬及排酱油色尿等一系列临床综合征,严重时可能会引起急性肾功能衰竭、心律失常、代谢紊乱,甚至猝死。

横纹肌溶解症表现为典型的“三联

征”,即肌痛、肌无力、浓茶色尿(可乐尿)。一般运动后肌肉会出现轻度的酸痛,按压肌肉不会有痛感。如果发生横纹肌溶解症,按压肌肉会感觉特别疼痛,且过量运动后感觉全身乏力、疲倦,休息后仍旧难以缓解。小便变色是横纹肌溶解症最典型的症状,患者的尿液呈浓茶色、红葡萄酒色或酱油色。横纹肌溶解症还会引起身体浮肿,当剧烈运动后出现肌肉疼痛并伴有身体某部位浮肿时,应高度警惕此疾病的发生。除以上典型症状外,横纹肌溶解症还可能出现发热、全身不适、恶心、呕吐等不典型的症状。

“该病的关键在于早发现、早诊断、早治疗,积极去除诱因,如停止剧烈运动、停止使用相关药物。”曹彦表示,在急性肾功能损伤的情况下,需要大量补液,碱化尿液,针对并发症采取相应措施;严重的肾功能衰竭、少尿、无尿者,应考虑进行血液净化治疗,如血液透析、血液滤过等,以控制容量超负荷、高钾血症、重度酸中毒等情况。

## 如何预防运动性横纹肌溶解症?

过度运动或不适当的运动方式,特别是长时间的高强度运动,可能导致肌肉过度劳损;某些病毒和细菌感染,如流感或金黄色葡萄球菌感染,也可能引发横纹肌溶解症;他汀类药物(用于降低胆固醇)、安非他明(刺激性药物)等药物可能引起横纹肌溶解症。此外,代谢紊乱、肌肉长时间受挤压、低温环境暴露、电击、烧伤、自身免疫性疾病等,也可能引起横纹肌溶解症。

如何预防呢? 尽量避免在高温炎热、潮湿、阳光直射环境中进行高强度、长时间的运动,可选择凉爽的早晨或者傍晚进行运动,有利于身体散热。而且,要循序渐进地进行适应性训练,包括训练时间、训练强度、耐热能力等,尤其是平时较少运动的人,应让骨骼肌有一个缓慢适应的过程。

在运动前、运动中、运动后充分补充水分、电解质及维生素等,尤其是钾离子、钠离子,鼓励少量多次饮水,保证血容量及电解质的稳定。

运动应注意劳逸结合,进行高强度的运动前后都应充分休息,同时做到运动前后不饮酒。

曹彦提醒,运动也需量力而行,应注意运动安全,合理控制运动强度,不科学的运动不但不能促进身心健康,还会加重疲劳、减弱免疫力,甚至患上与运动相关的疾病。一旦出现肌肉酸痛不缓解、乏力、恶心、呕吐、排尿不适、深色尿等情况,应及时就医、及早治疗。

据《长沙晚报》

## 科学健身ABC

### 定期运动 维持健康体魄

大家都知道,体温、心跳、呼吸和血压是衡量身体健康的四大指标。可你知道吗? 现在越来越多的专家认为,体育锻炼应该被视为第五大生命体征。这个观点越来越受认可,因为运动对我们的健康实在是太重要了,完全可以和体温、心跳这些老朋友平起平坐。

想象一下,你去看医生,医生不仅测量你的体温、心跳、呼吸和血压,还会问你最近有没有运动。

研究表明,定期运动可以显著改善我们的健康状况。运动不仅能让你晚上睡得香,还能让你白天感觉更有精神,更轻松地应对工作、生活上的挑战。

运动还能帮我们减压。现代生活节奏快、压力大,运动是个绝佳的解压方式。每次运动时,身体会释放一种叫内啡肽的神奇物质,让你心情愉快、笑口常开。此外,运动对控制体重也非常有效。通过运动燃烧卡路里,可以保持健康的体重,预防肥胖和一系列相关疾病。

定期运动还能增强心脏功能,降低血压和胆固醇水平,减少患心脏病的风险。

总之,定期科学运动简直就是给自己买了一份健康保险。

那么,既然运动这么重要,我们该怎么做呢? 美国运动医学会(ACSM)给出了简单实用的建议。每周进行150分钟的中等强度运动,比如快走。听起来很多,但实际上每天只需要30分钟。觉得时间太长? 可以分成几次,比如每次10分钟,这样更容易坚持。

那我们怎么判断运动强度呢? 其实很简单。中等强度运动是指在运动时你可以说话,但不能唱歌。比如快走、骑自行车、跳舞和做家务。而高强度运动则是指在运动时你很难连续说几句话,感觉气喘吁吁。比如慢跑、快速骑自行车、单人网球和游泳。

开始运动其实并不难。对于平时很少运动的人,可以从每天几分钟开始,逐渐增加时间和强度。找到自己喜欢的运动类型也很重要,这样更容易坚持。和朋友或家人一起运动,不仅有趣,还能互相鼓励。设定小目标,比如每周多走几步,慢慢达到更大的目标。

总之,把运动作为我们的第五大生命体征,是因为它对健康太重要了。无论是改善睡眠、增加能量,还是缓解压力和促进心脏健康,运动都起到了积极的作用。

所以,从今天开始,动起来吧! 让运动成为生活的一部分,享受健康和快乐的生活。记住,每一小步的运动,都是迈向健康的一大步。

南通市第二人民医院 魏勇