

编者按

炎热的夏季,许多爱美人士又开始了新一轮的减肥之旅,有的人选择节食,有的人选择使用减肥药,还有的人选择运动……怎样运动才能既有效又不受损伤?网红“减肥针”有效吗?夏季如何健康饮食、科学补水?本期我们组织了相关稿件,关注夏季运动、饮食、补水那些事儿。

本报记者 鞠圣娇

“本想运动减肥,却受伤了,真是得不偿失。”7月6日,在聊城市人民医院脑科医院(以下简称“脑科医院”)康复科门诊,市民蒋华林(化名)一边接受治疗,一边为自己盲目运动的行为后悔。

7月5日傍晚,已有两年没有运动的蒋华林心血来潮,一口气跑了10公里,身体疲乏的他上楼梯时一脚踩空,腰部撞到了楼梯,不仅无法继续运动,连正常生活都受到影响。“运动不是简单地动起来,运动不当,很可能造成运动损伤。”脑科医院康复治疗师张永胜提醒市民。

1 科学运动才能健康无痛

“运动量突然增加,会给身体带来不适,轻则会感到腰酸背痛,重则会造成运动损伤。”张永胜说,尤其是在长期未运动的情况下,身体肌肉的力量、弹性和关节的稳定性都不适宜大量运动,“中年人群选择运动项目要谨慎,运动时要注意保持正确的姿势,合理避痛,并选择合适的运动方式。”

许多市民还会忽视运动前的热身和运动后的放松。热身的目的是舒展肌肉、活动关节、增加关节的灵活性等,是防止受伤的重要措施之一。如果身

体没有舒展开,力量不够、身体协调性差,就容易出现运动损伤。运动后的拉伸,能有效预防疲劳与伤病,缓解肌肉紧张与延迟性酸痛,提高肌肉的柔韧性与弹性,保证身体机能快速恢复。

2 做好防护避免运动损伤

“合适的方式、合适的场地、合适的装备、合适的时间,这些都是运动前需要提前做好的准备。”张永胜说,自己曾接诊过一位年轻患者,这位患者穿着薄底凉鞋打篮球,因为凉鞋缺乏缓震功能,弹跳时对膝盖造成了伤害,“一双合适的鞋能够在运动时为身体提供足够的支撑、缓震,可以减轻膝盖负担,降低运动可能带来的伤害。”

夏季运动的地点和时间选择也很重要。在阳光充足、气温较高的地方进行剧烈运动,容易中暑、晒伤,因此,户外运动时,尽量选择有树荫的地方,避开气温高、日照强的时段。尽量选择室内运动项目,既能达到锻炼全身的目的,还能避免晒伤、中暑等。如果到健身房运动,要注意器械锻炼中的安全问题,做好保护措施,量力而行。

3 重视小损伤的系统治疗

市民李斐(化名)4年前运动时不慎踩空,崴了右脚,当时情况不太严重,她没有及时就诊。但这次崴脚导致她右侧脚踝韧带松弛,从此,她经常会崴脚,虽然不影响走路,但右脚踝有明显的异样感。前不久,她在朋友的提醒下到医院就诊,通过踝关节的MRI检查发现右脚踝处仍然存在积液,在彻底康复前,不能再进行跳跃等运动。

“如果当时崴脚后,能及时按照制动、冷敷等步骤处理,并在医院进行康复训练,居家进行康复治疗,脚踝问题不会这么严重。”张永胜提醒市民,有些慢性损伤更容易被忽略,如身体某部位反复疼痛,可能是因为运动方式不对或运动量超出身体能承受的范围。很多患者在损伤部位的稳定性、力量都没有完全恢复的情况下,就停止了治疗,这很可能会给以后的运动、生活留下隐患。

打一针就能瘦,靠谱吗?

本报记者 张琪

近日,记者注意到网络上流行一种“减肥针”,据说每周只需要注射一次,就能起到快速减肥的作用。这种被称为“减肥神器”的“减肥针”到底是什么呢?

7月7日,聊城市人民医院东昌府院区内内分泌科副主任医师李蕾在接受采访时表示,在网络上被称为“减肥针”的司美格鲁肽在我国并未被批准用于减肥,作为治疗2型糖尿病的处方药,必须凭医生开具的处方才能购买和使用。

22岁的刘萍(化名)刷朋友圈时看到“减肥针”的宣传,“一月减20斤”“安全无副作用”这样的标题让她很心动。7月7日,她来到聊城市人民医院东昌府院区内内分泌科咨询,有没有注射用的司美格鲁肽。经检查,内分泌科副主任医师李蕾发现她并不存在2型糖尿病相关的并发症。李蕾耐心为刘萍解释了司美格鲁肽作为治疗2型糖尿病的药物并不能单纯作为减肥药使用,拒绝为其开具处方。

“能减重主要还是因为这类药物能抑制食欲。”李蕾告诉记者,司美格鲁肽是用于治疗2型糖尿病的降糖药,它能够降低伴有心血管疾病的2型糖尿病成人患者的心血管不良事件风险。这类降糖药可以减缓胃的排空,增加饱腹感,对血脂的调节也有一定的作用。

“任何药物的使用范围都应该以国家批准和说明书为准。”李蕾说,在没有获批适应症的情况下,即使是超重或肥胖患者,都不应该以控制体重为目的使用司美格鲁肽。而司美格鲁肽作为一种生物制剂,从储存、运输到使用都对环境有严格的要求,并非从医院或代购处拿到药物就可随意使用。

“不要幻想自己每天吃吃喝喝不运动,打一针就能瘦。”李蕾表示,最靠谱的减肥方式仍然是调整生活方式“管住嘴,迈开腿”。而作为处方药的司美格鲁肽,有很多的注意事项和药物不良反应,并不是人人可用的“减肥针”。

科学饮水 不能“一口闷”

本报记者 鞠圣娇

夏季天气热、出汗多,很多人在运动后会一口气往肚子里灌上一瓶冰凉的矿泉水或者甜甜的饮料。这种喝水方式虽然能在短时间内解决口渴的问题,但却并不一定合适。运动后该如何饮水?聊城市疾控中心健康教育所所长张蕾进行了介绍。

夏季运动后大量出汗,体内盐分也会随汗液流失,使细胞渗透压降低,导致钠代谢异常,而且大量出汗可能导致脱水,限制人体散热,使体温升高,导致运动疲劳,因此及时补充水分、电解质非常重要。“我们建议喝水要少量多次,可以选择一些含盐分的运动型饮料,不要等到特别渴的时候再喝水。”张蕾说,这是因为一次性大量饮水不会补充盐分,反而会使血液的渗透压降低,加重体内原本就已失衡的水盐代谢。

另外,运动后身体还处于兴奋状态,心跳速度也未恢复平稳,此时如大量饮水,会给心脏带来负担,有可能导致心肺功能异常。张蕾建议,运动前补充一定的水分,运动后,如果确实比较渴,可以先用水漱口、湿润口腔,休息一小会儿后再慢慢饮水。

“很多人喜欢喝冰水、冰饮料,觉得这样特别爽,但这一口下去给身体带来的影响可不小。”张蕾说,运动过后,人的胃肠功能受到抑制,胃肠道血流减少,大量饮用冰水、冰饮料会刺激胃肠毛细血管,导致胃肠道痉挛和心血管痉挛,甚至引发心源性猝死。

在喝什么的选择上,有的市民喜欢甜饮料,这会导致人体摄入过多糖分。张蕾建议,可以选择矿泉水、温开水、运动饮料补充水分、能量和矿物质,“购买运动饮料时要查看配料表,注意不要购买含糖量过高的饮料。”

“糖友”安全度夏 试试这么吃

本报记者 鞠圣娇

“明明按时吃了药,怎么血糖控制不稳呢?”7月7日,市民张玉华(化名)来到聊城市中心医院内科门诊,向坐诊大夫王立强咨询。今年65岁的张玉华确诊糖尿病4年,她每天都按时吃药、规律饮食,但每年夏天血糖都会出现控制不稳的情况,这让她十分疑惑。

“每天除了跟原来一样吃饭,还吃了什么?坚持运动了吗?”在王立强的追问下,张玉华发现自己除了正餐之外,水果比以前吃得多了。有时家里人一起吃西瓜会劝她多吃点,或者她看到孩子剩下的水果,不想浪费,就会吃掉,无形中增加了水果的摄入量。“这些都影响血糖平衡。”王立强嘱咐张玉华,水果不是不能吃,但要控制量。

“夏季时令水果大量上市,这对许多糖尿病患者来说是个挑战。”王立强最近接诊了不少因为饮食控制不当而血糖控制不稳定的糖尿病患者,有些糖尿病患者吃水果没有节制,有些糖尿病患者则认为不甜的水果含糖量低,多吃一些没问题。“这些都不利于控制血糖。水果中含有纤维素、矿物质和维生素,血糖控制平稳的糖尿病患者可以吃水果,但应该选择在两餐之间食用,每次摄入150—200g比较合适。”王立强说。

王立强提醒糖尿病患者,要想平稳控制血糖,还是要遵医嘱用药,并且管住嘴、迈开腿。

制图:侯明明



饮食要定时定量、均衡营养,多吃蔬菜,主食避免白粥、烂面条等糊化程度高、会使血糖飙升的食物,避免吃夜宵

要少量多次补水,不要喝冷饮和甜饮料,避免摄入过多的糖分

规律作息,保证睡眠

适当运动,量力而行

此外,夏天出汗多,糖尿病患者的皮肤和脚部更容易发生感染和溃疡,要注意防护,选择宽松的全棉衣物,保持脚部干燥,避免赤脚在沙滩等地行走