



预防运动性猝死不可掉以轻“心”

专家建议:科学定制健身处方很重要

本报记者 毛锦怡

前不久,杭州在一天中接连发生了两起跑步猝死事件——早上,27岁小伙子,晨跑倒下,送往医院时已没了心跳;晚上,32岁的女士,在健身房跑步机上跑步时猝死。同一天中发生两起跑步猝死事件让健身爱好者唏嘘不已,跑步明明是一件健身的事情,为何能夺命?浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮对此进行了一番剖析。

体质好≠不得心血管病

很多人认为,经常运动的人特别是运动员有良好的体质,不容易患心血管疾病,其实不然。薛亮表示,“运动性猝死一般分为两种情况,第一种是在运动场上,还有一种是运动后6个小时甚至是24小时出现死亡。”

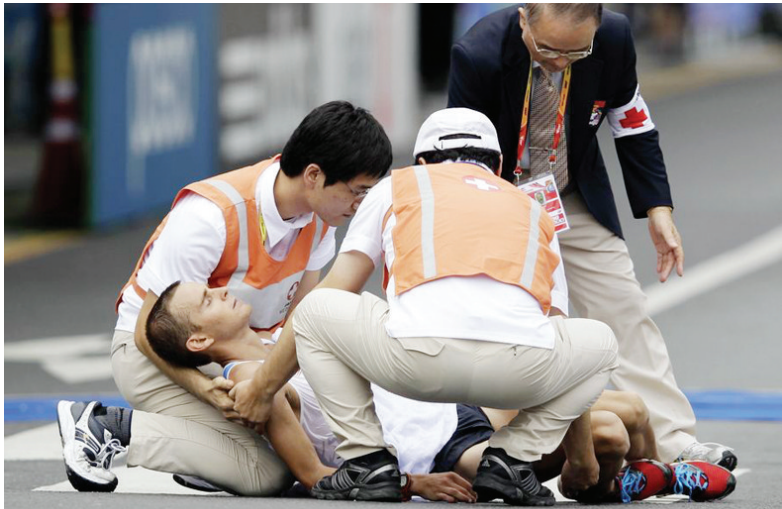
运动性猝死的原因可以分为心源性和脑源性,以心源性猝死最为多见,约占90%。心源性猝死最常见的病因包括冠心病、主动脉畸形、先天性心脏病等。对于年轻运动员来说,最常见心脏病为肥厚型心肌病,占有运动性猝死的36%;其次为先天性冠状动脉畸形,占17%—19%;而在年龄大于35岁的较年长运动员中,冠心病是运动性猝死的最常见原因,所占比例高达73%—95%。由此可见,这些心脏疾病本身就存在,只是运动后心脏负荷增加,这些病变的部位就开始出现问题,到了心脏再也无法承受时就会导致死亡。

薛亮表示,一般来讲,体育锻炼的确会加重心脏负荷,人在安静时心率较低,心脏并没有因此负担过重,人也不会因为体育锻炼而加重死亡。长期科学合理科学的体育锻炼,轻度较低、负荷量大的耐力训练,可以改善新增等整体内环境,预防猝死。但是短时间的、强度大的体育锻炼则不能产生这种影响。

普通人运动也可能发生猝死

对于猝死,现在的科学技术还无法做出准确的预判,不管是运动员还是普通人,面临的危险几率都是一样的。所以,不管是普通人还是运动员的训练,都要讲求一个“度”字,不要轻易超越上限。

普通人健身,一定要根据身体状况选择运动量。如果最近身体很疲劳,最好减少剧烈运动,一旦感觉胸



闷、缺氧、头晕、背部放射性疼痛,应立即停止运动并到医院进行检查。心脏病患者游泳时要选择温差不是很大的游泳馆,千万别冬泳,突然进入凉水里易引起肢体血管和心脏血管痉挛,导致心动过速、喘不过气来。运动时,要抱着娱乐的态度,不要和人比赛、竞争,逞一时之快。

“运动性猝死多出现在跑步、篮球、足球等剧烈运动项目中,尤其是那些平日缺少锻炼、又自以为身体很棒的人群。”薛亮同时提醒道,当前夏天正逐渐进入角色,天气日渐炎日,人们在锻炼时更要悠着点。因为天气热,全身血管会扩张,血流加快,心脏为了跟上新陈代谢的步伐不得不加大泵血量、加快泵血速度,这种情况对心脏来说在超负荷工作,有诱发心源性猝死的风险。特别是在天气热、湿度大、没有风的天气里做运动,最容易发生意外。

做好风险评估和风险防范

既然运动风险这么大,那么不健身不就一劳永逸了。薛亮的建议是:“只要运动前做好运动风险的评估,运动中做好运动风险防范,运动依旧

是安全、有效的。”

如何自我评估?首先每个人在运动前都要充分认识到自身健康状况,进行体检以及早识别潜在的高危因素,其中高危人群如家族中有心脏病史、脑血管意外病史或猝死病史,本人有心脏病史、晕厥病史、高血压、高血脂、糖尿病或冠心病家族史的要特别小心。“另外,所以成年人都应该定期做心血管意外风险评估。三甲以上的医院心血管内科都有提供这样的服务,然后根据评估级别请专业的人士定制科学健身的‘处方’。”

能最大程度上避免运动性猝死的途径是定期动态体检,心肺运动试验是一个很好的选择。心肺运动试验通过在运动中对受试者的血压、心电图、经皮血氧饱和度、呼吸频率、潮气量、氧耗量等生理参数的实时连续监测,分析心肺等系统的最大储备功能,可早期发现些器官潜在的病变,从而预测运动风险。

薛亮还提醒:“一旦碰到有人运动时发生意外,要抓住5分钟黄金时间,第一时间给发病人做心脏按压,人工呼吸,并拨打120。”

一天游多少米才有减肥效果,你知道吗?

本报综合报道

游泳是一种全身性运动,在日渐炎热的天气下,游泳不仅成为了避暑的一项好选择,更是那些减肥爱好者的热衷参与的运动。但是,一天游泳持续多少米才能有效的塑造你的身形呢?以下这些小知识或许对正在游泳减肥的你有所帮助。

游泳不是戏水 有效时间和方式最重要

游泳时人的新陈代谢速度很快,30分钟就可以消耗1100千焦的热量,而且这样的代谢速度在你离开水以后还能保持一段时间。其实光看效果的话,游泳持续时间一般大于20分钟就可以了,如果仅仅是在戏水,那你泡上再长的时间,效果也没有。

另外,游的时间别太长,长时间在水里泡,对于皮肤的伤害很大,而且在水里不动的话,很容易让关节受到冷的刺激,身体抵抗力也会下降,反而不利于健身。你总是花个把小时游泳,过不了几个月甚至几天,你就会对游泳产生反感、乏味的心理,也就不过坚持下去了。

此外,很多人游泳时都是慢悠悠的,这样消耗的热量远远不如快速短距离游消耗多。但是对大多数人而言,很难在全程都快速游动,因此不妨可以一段慢游接一段快游,两段慢游再接两段快游,用这样的方式来提高运动效果。

学会边游边“补” 合理饮食加强锻炼效果

很多人都会有这样的体验,游之前不能吃太饱,但也容易游一会就饿了,其实有一个小办法可以解决。在水中先慢慢游上50米作为热身,然后喝一杯含饮料(250毫升—300毫升即可),此时人的血糖很低,喝一杯含糖饮料可以马上补充血糖,人也不会因为游泳变得倦怠。当血糖上升到正常水平后,你也不会感到很饿,这样也就避免因饥饿而在游泳之后暴食一顿,使健身效果大打折扣。

同时还要注意的,这样的过程控制在1小时之内,不要时间太长。一周不低于两次,不多于四次。能够坚持半年左右,一般都会有比较明显的减肥效果。还有一个需要注意的细节:尽量克制自己的食欲,多食蔬菜、牛奶、含淀粉类食品(番薯之类的),这样会让你的游泳减肥效果事半功倍。

小满节气人困体乏,来一段健身气功缓解一下吧

本报综合报道

昨天是传统十二节气中的小满节气,该节气通常是指麦类等夏熟作物灌浆乳熟,籽粒开始饱满。但还没有完全成熟,故称为小满。小满的到来,预示着天气将变得越来越闷热,人们的身心容易感到困乏疲惫。

那么,有没有什么简单易行的锻炼方式,能帮你驱散小满时节的人困体乏呢?对此,杭州市健身气功协会副会长李红苗建议,此时适当做一些健身气功,不仅可以减少气候带来的不适,更可以保持身体健康。

八段锦是古代传统功法之一,能使躯体四肢的运动与调心、调息相结合,具有动作简单易行,效果显

著的特点。为什么推荐在小满时节练习八段锦,李红苗表示这项健身气功的运动量不大,但作用却是多方面的。虽四季均可练,但尤其适合夏季练习。很多人在小满前后会强烈感觉到气温的升高,可能会产生心烦、不思饮食等“苦夏”的症状。而练八段锦不会多汗,能使心情平静,有降温的作用。研究表明,这套功法能改善体液调节系统的机能,加强血液循环,对腹有良好的按摩作用,能纠正肌体异常反应,所以对许多疾病具有预防和康复作用。初学者一般只要随便在网上搜索健身气功八段锦的标准版说明,

就可以轻松自学。

虽然八段锦简单易学,但如果不注意锻炼的时间地点还有方式的话,也只会适得其反。李红苗建议,小满开始,夏季阳消阴长的则律就会逐渐显现,锻炼者应当顺应这个规律早起晚睡,早晨锻炼最好在清晨,避免在11—16点炎热的时间里进行锻炼,减少外界的高温直接辐射在身体上。穿着白色或淡色,透气性能好、质地柔软及宽松、整洁的运动服。在运动过程中要增加间歇次数,每次10—15分钟。并设法在阴凉、安静处休息,锻炼时间不宜过长,每次30—40分钟。