

装着人工心脏健身励志？ 专家泼冷水：别拿冒险故事当正能量

本报记者 马 超

最近,美国一位“钢铁侠”走红网络,不是因为COSPLAY,而是因为小伙子带着人工心脏坚持健身,最终成为一名健身教练。

2012年,22岁的Andrew被检查出患有先天性心肌病,在ICU里待了4个月后依旧没能等来合适心脏,最终他只能选择暂时装上人工心脏和心脏起搏器。喜爱健身的他术后没多久就又回到了健身房,把一身腱子肉重新练了回来。Andrew的故事在网络上疯传,不少网友感叹他的勇敢与追逐梦想的心,然而,在专家看来,这样的行为并不可取。

背人工心脏健身极度危险 电脑调节远不及“原配”

“美国小伙的故事是励志,但不可取,因为人工心脏并不能负荷人体高强度的运动量。”杭州市二医院心血管内科主任王利波有着多年的临床经验,研究人工心脏和心脏起搏器多年,“人工心脏是患者过渡期使用的,是暂时没有合适心脏移植的情况下的选择。”王主任介绍,人工心脏的参数由电脑控制,以配合人体机能。不过,纵使在该领域最先进的美国也没有一款人工心脏能超越人类“原

配”的心脏。“心脏会随时适应变化的身体情况,而电脑参数很难完全符合变化的身体指标。”王主任表示,在大强度锻炼时,身体能量消耗较大,需氧量增加,对心脏的负荷也就越大,一旦人工心脏没能调节到符合当时身体需要的状态,极容易出现休克甚至猝死的情况。

据了解,人工心脏背负的时间一般在一年半左右,虽然由充电式电源供电,但作为还未完全成熟的尖端医



学产品,人工心脏犹如定时炸弹。专家认为,装配人工心脏时剧烈运动,

无疑是在挑战电子产品的性能,并不理智。

心血管患者健身需谨慎 适度锻炼要盯紧关键数据

都说健身有益身心,但适度是前提。Andrew去年成功移植上了一颗有血有肉的心脏,再次听到心跳声的他也恢复得很快,网上不少人说这得益于小伙子此前做“钢铁侠”时的坚持健身。而然,对于这样的说法专家并不认可。

王利波认为,心血管疾病患者的锻炼应该十分严谨:“锻炼是没错,能

增强心血管和心肌的功能,但也要认识到,锻炼的同时身体也在消耗能量。”王利波介绍,增强机能与消耗能量之间的平衡尤为重要,一旦消耗过多,对体质不佳的人来说反而是损害。“还是要以轻运动为主,比如走路、爬山、做操等。”

全国健体冠军金光良则认为,心血管疾病患者在锻炼时必须盯紧一

个数据——心率。“有这方面疾病的人群也不是一定不能走进健身房,只是要格外小心,最好能在医院做有针对性的检查,知道自己的‘安全线’在哪。”所谓的安全线指的是诸如安全心率、心血管能承受的压强等微观数据,这样在健身房时能做到适时监控。

像Andrew这样的情况,金光良的看法与王利波一致,“人体在高强度健

身时心率变化很大,也很灵敏,一旦人工心脏无法紧跟着调节到此时人体应有的心率时,很容易出现危险。”

Andrew的故事是一个奇迹,健身爱好者不应盲从。专家建议,健身是为了追求更好的体魄,应该以正视自己的身体情况为前提,在大病恢复和术后时期应以专业医疗机构的复健课程为主。

儿童滑雪的“雷区”不能碰 这些实战经验请收好

本报记者 毛锦怡

北京获得2022年冬奥会举办权之后,滑雪运动在民间迅速升温。今年入冬以来,冰雪游成为主旋律,不仅如此,不少小朋友也加入这项运动的体验大军,不过,在撒欢的同时,一些必要的安全事项还是要注意的。

元旦前夕,慈溪的郑雅欣为了圆7岁儿子的冰雪梦,特地凑了5天长假,带孩子去哈尔滨亚布力滑雪场滑雪,南方的小朋友邂逅镜头中见过的冰雪天地,格外兴奋,开心地畅玩了4天后,在准备返程的前一天发起了高烧。郑雅欣想想有点后悔,怪自己没做足装备功课,购买滑雪衣裤的时候想着孩子长得快,买了大一号的,估计包裹功夫没做好,还有就是孩子玩的太嗨,体力透支了。郑雅欣在朋友圈分享了畅玩快感后也发自内心地提醒:“寒假在即,准备带孩子去体验滑雪的朋友们做足准备很重要。”

萌娃滑雪有何注意事项?为此,记者采访了杭城滑雪达人中的宝爸宝妈们,听他们支招萌娃滑雪的实战经验。

宝儿今年7岁,父母吴鑫鑫和杭雨儿都是有着七八年滑雪经验的行家。每年冬季,他们再忙也都会带孩子来一场冰雪主题游。宝儿也是从四岁就开始在雪场摸爬滚打。每次出行,夫妻俩分工明确,杭雨儿负责孩子的装备,吴鑫鑫则负责技术上的

把关和雪场的安全事项。杭雨儿认为,孩子滑雪装备要齐全,不能凑合,大小也要合适。备一双能在雪地里行走又防水的鞋;滑雪衣裤要保暖防水,年龄小的孩子可以选择连体内胆,有效防止摔跤后雪进入身体;还要备手套、墨镜、头盔、围脖、防晒霜、防冻霜,这些装备缺一不可。比如头盔,滑雪高速摔倒,很容易磕到头部,没有头盔的保护,后果将不堪设想。头盔的选择关键是大小合适,太大,头盔可能会飞出去,起不到保护头的作用。

“初次体验滑雪的小朋友,最好请专业教练。”吴鑫鑫继而提醒道。父母如果是滑雪专家,也可以自己教,但如果水平一般,建议不要轻易上阵教孩子。因为万一发生事故,不能及时保护小朋友。小朋友如果大一点,可以自己滑的,最好带一个对讲机,因为雪场温度低,信号不好,手机有时候不太管用。还有,滑雪是一项危险系数相对高的运动,会有摔伤、骨折的事情发生,吴鑫鑫



建议大人和小孩都购买一份户外运动保险。

如果在滑雪过程中发生意外受伤,不要慌乱,应遵循“制动、冰敷和抬高患肢”三个原则,就地进行简单自救,并尽快到附近医院,接受必要的检查和治疗。吴鑫鑫还提醒,滑雪是一项竞技运动,对人体的平衡掌控能力与力量有较高的要求,因此,存在器质性疾病的父母,比如关节疾病、关节炎、半月板损伤、软骨损伤,或者存在心肺疾病如心律失常、高血压、心肌疾病等,不宜亲自带孩子参与这样的高风险运动。

健身贴士

肩膀练不壮？ 就是犯了这些错！

强壮的肩膀是许多健身爱好者梦寐以求的目标,但并非每个人都能做到,很多人辛苦训练最后却徒劳无功。肩膀练不大,主要有以下几个原因。

如果你仔细观察一些壮汉的训练,就会发现,垂直的推举动作永远是摆在第一位的。而侧平举、前平举这些单关节的动作不会占据过多时间。多关节的复合动作是构建强壮肩膀的基石,实力推、坐姿推举、借力推举都是应该放在首位的动作选择。这些动作能够大幅度增加肩部力量和维度。

另外,多数人过于追求肌肉的灼烧感,选择了次数较多的轻重量训练,殊不知你的肌肉块头和你举起的重量是成正比的——如果其他肌肉也是要靠举起大重量来练才可以增大,那么肩膀三角肌同样需要举得够重。适时安排大重量的杠铃推举周期,保证动作品质,会让你的肩部更有爆炸力。

最后,很多人没有让肌肉保持张力,就快速把哑铃下放回来,这样会让他们损失一半以上的锻炼效益。在肩部训练中,特别是一些单关节动作中,比如侧平举、前平举、俯身飞鸟……想要获得灼烧感,让肩膀爆起来,动作一定不能太快,特别是离心收缩阶段。离心阶段考验着你的肌肉控制力,改善你的肌肉感受度,增加肌肉在张力下的时间,给你带来更好的肌肉刺激。

(通讯员 阿邦)