

科学运动，收获“肝”净生活

本报记者 高玲玲

3月18日是“全国爱肝日”。20世纪90年代起,随着生活方式的改变、人口老龄化以及肥胖等因素的影响,我国脂肪肝的患病率迅速增加。据最新抽样调查表明,我国成人脂肪肝患病率介于12.5%~35.4%——脂肪肝正成为身边越来越常见的慢性非传染性疾病,也成为我国居民体检发现肝脏酶学指标异常的主要原因之一。

积极进行体育锻炼,是护肝的有效方法,运动既有助于减少超标体重,防止肥胖,消除过多脂肪对肝脏的危害,又能促进气体交换,加快血液循环,保障肝脏能得到更多的氧气与养料。不过,对于脂肪肝患者来说,选对运动方式很重要。

剧烈运动或导致肝脏肿大

杭州的叶先生近来体重飙升,身高170厘米,体重已达到85公斤,在单位的体检中发现患有中度脂肪肝。为了改变自己的身体状况,给“发福”的肝脏减减肥,叶先生决定练习长跑。可是,刚跑了两天,他就觉得右上腹胀痛不适,赶紧到医院进行全面检查,结果发现

自己出现了肝脏肿大的症状。

浙江中医药大学附属第二医院肝病科主治医师任泽泽介绍,从运动医学角度分析,在较大运动负荷下,肝脏的体积大都比安静时大。人的内脏器官,有一个适应运动的过程,如果准备活动不充分,内脏器官尚未提高到应

有的活动水平,便陡然进行剧烈运动,可引起肝脏淤血增大。此外,剧烈运动时肝糖元消耗过多,热量释放大,局部温度明显升高,肝细胞膨胀,也可引起肝肿大。“出现运动性肝肿大后,要及时弄清肝脏本身有无疾患,以便对症下药。”任泽泽说。

舒缓的运动有利于肝功能恢复

今年38岁的蒋先生也是脂肪肝患者,经常会感觉浑身乏力,不过,与叶先生不同的是,他选择了较为温和的散步方式恢复身体。“我觉得散步相对于跑步而言,我能坚持。因为现在我根本跑不动,一动就气喘。但是散步就还好,从之前每天坚持晚饭后散步半个小时到现在的一个小时,觉得身体变轻了,没有之前那种浑身乏力的感觉了。”

任泽泽表示,心、肝、肾等脏器功能比较虚弱的人并不适合跑

步、爬山等强度较大的运动,因为跑步会加重他们自身血氧供应不足的状况。“相对而言,散步比慢跑更安全,不会增加机体的代谢,加重肝脏的负担。”此外,太极、瑜伽、骑车等低强度的有氧运动也是不错的选择。

任泽泽提醒,对于肝脏有问题的人来说,在选择运动项目时,要具体问题具体分析。“首先要确定的就是肝功能的健康状况,以及是什么原因导致的肝功能异常,遵医嘱很重要,不能盲目地进行锻炼。”

此外,脂肪肝患者在运动时可以采取循序渐进的方式,逐步增加运动量以及运动时间,并且尽量保证每天都进行运动,且每次运动时间保持在1小时左右最为适宜,这样才能达到预期的良好效果。在锻炼过程中,若感到肝区部位胀痛、全身乏力不适,应停止运动,平卧休息,增加肝脏血流量,以减轻肝脏的负担。运动后如果食欲好转,身心愉快,乏力减轻,肝功能改善,则可在在此基础上量力而行地增加活动量。

天气波动频繁 注意四个方面

本报综合整理

阳春三月,草长莺飞,万物复苏,正是户外运动、踏青出游的好时节。随着气温的回升,越来越多的市民朋友走出家门,走进大自然锻炼、运动。但近期的一波阴雨天气又将正在爬升的气温“拽”了回来。初春季节天气变化较频繁,为了更合理科学地运动,让运动效果更明显,一些运动事项要注意。

配套环节

运动前后都有相应的、不可或缺的配套环节。运动前要进行热身准备活动。经过漫长的冬季,身体的代谢减慢,关节韧带僵硬,为了避免运动损伤,运动前我们要进行充分地热身活动。热身的目的在于提高身体温度,促进血液循环,让肌肉进入状态,使身体的心血管系统、呼吸系统、神经系统及骨骼肌系统早一步进入运动系统。热身的时间一般5-10分钟就可以了。

运动后则要注意记得放松。运动后的拉伸也同样重要,不能突然停止运动,而是应该逐渐减小运动强度,慢慢恢复到安静状态,进行肌肉的拉伸与放松按摩,减少乳酸的堆积,消除肌肉疲劳,促进身体机能的恢复。

注意保暖

早春气候多变,早晚温差较大,开始锻炼时不应立即脱去外衣,等身体变热后再适当增减衣物,锻炼后及时擦干汗水,穿上衣服,以防着凉。

因人而异

春季的运动,以恢复身体机能为主要目的,每个人应该根据自己的身体状态和能力,选择适合自己的运动方式,循序渐进,逐渐增加强度和运动时间。时间控制在半小时到一小时为宜。老年人群体的运动方式尽量选择慢跑、快走、中国传统功法太极,八段锦等柔和有氧的运动。

因时而宜

初春锻炼不宜过早,并不是越早空气质量越好。一般来说,在日出之后,绿色植物开始进行光合作用时,空气是最新鲜的,这时锻炼也是最适宜的时间。避免雾天进行锻炼,雾珠中含有大量尘埃,病原微生物等有害物质,锻炼时呼吸量增大,气体交换增多,会导致更多的有害物质进入到身体内。



>>>延伸阅读

脂肪肝患者怎么吃?

脂肪肝饮食禁忌

不吃过于辛辣的食物。如葱、姜、蒜、辣椒等。

戒酒。脂肪肝的病人最重要的就是不能饮酒,如果有酗酒的习惯,一定要尽快改正。

不要吃高脂高胆固醇的食物。如肥肉、动物内脏、蛋黄、海产品等高胆固醇的食物。

不要摄入高糖分的食物。如各式糖果、很浓的果汁、奶油蛋糕等。

脂肪肝的饮食食谱

多吃蔬菜和水果。其中含有丰富的膳食纤维,可加强胃肠蠕动,减少体内毒素,像叶子菜、萝卜、包菜、苹果、梨子等。

要适当地补充优质蛋白质。像瘦肉、鱼、鸡蛋、牛奶,可以选择豆制品,如豆浆、豆腐等,其中含有丰富的营养,具有降血脂作用。

多吃粗粮。可以加速人体的新陈代谢,快速地清理到体内聚集的垃圾,减少脂肪堆积,如燕麦等。