

# “旋风杀手”找上95后小伙 健康运动要遵循适量、适度

通讯员 林 琳 本报记者 陈素琴



“

“听医生说是‘夹层’，当时就懵了！”今年27岁的杭州市民詹先生对来探望的同事感叹道。詹先生回忆，不久前，虽然熬夜加班了，但次日清晨5点多，还是进行了户外跑步。跑了大约5分钟，突然感到胸部疼痛、还伴有双下肢麻木，疼痛来的非常剧烈，他满头大汗，马上打120，被送进了浙江省人民医院。

”

## 95后都“夹层”？要重视夹层“报警”

“参加工作后经常熬夜加班，烟瘾越来越大，我也知道吸烟可导致疾病，像心脑血管疾病和呼吸疾病会找上门来的。”詹先生说，烟戒不了，酒放不下，只能加强锻炼，选择了晨跑，只要不是睡得特别晚，都坚持早起，没料到适得其反了。

省人民医院心脏大血管外科副主任周冰听完感叹，约有5%—15%急性主动脉夹层A型患者临床症状不典型，临床表现复杂多样，包括头晕、

头痛、晕厥、肢体感觉障碍、胸闷、气促等。主动脉夹层发病率不高，死亡率则极高，如不进行恰当和及时治疗，48小时内死亡率达50%，一旦主动脉破裂大出血，患者常在数分钟内死亡。与中老年患者比较，年轻患者有其“通病”，肥胖、不良生活习惯，如抽烟喝酒，熬夜等似乎更明显，但大多不以为然。在收治的近10位年轻“夹层”病人中，膀大腰圆的占比较高，体重均在200斤上下。“肥胖与高

血压的发病率呈正比，中度以上肥胖的有一半可能会得高血压。而患高血压是主动脉夹层高危因素，夹层患者中近八成患有高血压。”

周冰表示，要重视夹层的“报警”，90%的患者在主动脉夹层发病时会出现突发的胸部、背部或腹部剧烈疼痛。疼痛常在做某些突发动作时出现，如提重物、打篮球，甚至打哈欠、咳嗽、用力排便等。一旦出现突发性的胸背部剧痛，一定不要硬扛，尽快去医院。

## 如何健康运动？预防、适量、适度最重要

“如果不想被这些疾病找上门，适度、科学的运动以及良好的生活习惯非常重要。”国家级社会指导员、省优秀社会体育指导员陈晓明介绍，首先得预防。对于绝大多数人群而言，散步是一种简单又使人轻松的运动方式，经常感到全身乏力的人，散步可帮助全身放松，并提高机体新陈代谢，促进血液循环，进而达到提高基础代谢率，控制体重的目的。其次要注意运动强度。应根据个体的年龄、日常体力活动水平、体适能水平以及健康状况确定运动强度。通常推

荐成年人采用中等强度的有氧运动；对于有规律运动习惯、体适能状态较好者可选用较大强度的有氧运动；对于无规律运动习惯的初始运动者可选用较低的运动强度，也可以作为有效起始强度。

“除了控制体重，日常生活中，保持健康的身体需要有正常的睡眠与合理健康的饮食。一日三餐需要遵循早晨吃好、中午吃饱、晚上吃少的准则。”陈晓明说，每餐的饮食需要荤素搭配，以保证营养的全面性。在食物的摄取中，蛋白质建议占总热能的15%，动物蛋白与植物蛋白比例为

1:2。动物蛋白食品以奶、蛋、鱼、瘦肉为好，植物蛋白食品以豆类食品为好。

要特别提醒，对于已经患有疾病的人来说，并非运动越多越好。陈晓明说：“应该咨询医生是否可以运动，选择适合的运动类型。运动强度应当循序渐进，每日训练的总量不应超过正常范围。”同时做好运动前的热身和运动后的拉伸。需要注意的是，患有血管疾病人群不能做任何剧烈运动。因为运动会增加主动脉的张力，使得薄弱的主动脉发生扩张甚至发主动脉夹层。

## 跑步穿袜子有讲究

跑步中除了一双专业的跑鞋，原来袜子也非常重要。如果一双袜子不合脚，那么再好的跑鞋也极其容易造成跑步受伤。而在跑圈受大家喜爱推崇的跑袜就是一款特别好穿的袜子——五指袜，包裹你的每一个脚趾，减少摩擦！

五指袜字面意思就是五个脚趾头的袜子，跟普通袜子的唯一区别就是你的脚像穿了一双手套一样，这样每个脚趾头都能包裹住，在跑步过程中一双好的袜子就如同给脚上了一双护翼，在专业的运动领域是受很多运动员青睐的，尤其是跑步、骑行的爱好者们。

有很多跑友会产生一个疑问，传统的袜子不能穿着跑步吗？为啥非要选择穿五指袜？五指袜主要有以下三个好处：

湿度管理：让每一个脚趾都包裹在采用排汗材料指套中，让您的脚趾更加干爽；

脚趾自然分开：当脚趾被分开，合理地并齐伸展时，体重平均地分配，这使得脚趾的每一部分都参与到跑步运动中，助力您跑得更远、更轻松。

防止水泡：每一个脚趾都被保护，一定程度上防止脚趾皮肤之间的摩擦，减少红肿破损。

