

适度运动, 远离“肝”扰

本报记者 陈素琴



近年来,脂肪肝在我国的患病率逐年上升,成年人患病率高达29%,平均每4个成年人中就有1人患脂肪肝。脂肪肝已经超过乙肝,成为我国第一大肝病。

3月18日,第24个“全国爱肝日”。针对如何护肝,浙大二院感染性疾病科副主任唐翠兰主任医师介绍,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。

脂肪肝并非胖人“标配”

在唐翠兰看来,随着生活条件的优化和生活方式的改变,超重甚至肥胖的人群与日俱增,患上脂肪肝的概率也成倍增加。“脂肪肝不是独立存在的疾病,它与高血压、高血脂、糖尿病甚至是冠心病等是相关联的。脂肪肝是代谢综合征的一个表现。”

必须强调的是,脂肪肝不只

是胖人的“标配”,很多看上去苗条的人同样会得脂肪肝。“事实上,相比胖人‘肉眼可见’的病因,瘦人的脂肪肝更值得注意,这部分人群往往肌肉含量少,脂肪占比多,这时就不能只注意饮食,而是需要增加运动。”唐翠兰说,门诊中曾看到一名患者,身高1.75米,体重72公斤,看上去很挺拔匀称,BMI也在正常范

围。可是每年体检都显示有脂肪肝,在后续进一步的检查中发现,他的肝脏已经出现了纤维化,转氨酶的数据也偏高。“这已经属于肝硬化的前期了,所以不能单从外表来断定一个人是否健康,肌肉和脂肪含量都有一定比例,缺一不可。”唐翠兰说,积极进行体育锻炼,是护肝的有效方法。

运动“养肝”要适度

据浙江省健身气功协会会长李红日介绍,预防肝脏问题,可经常伸伸懒腰,做一些使肢体极度伸展的运动,有助于畅通血脉、行气活血。“可以尝试一下五禽戏,六字诀等健身气功功法。其实,健身气功每个功法里都有养肝的特定动作,如八段锦里面的‘攒拳怒目增气力’就可养肝明目。”

需要注意的是,这个季节不建议剧烈运动。“少量出汗是

排出废物,通达肝脏,大量出汗就会伤阴津。”浙江中医药大学附属第二医院肝病科主治医师任泽泽也认为,运动护肝应注意运动强度,“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。

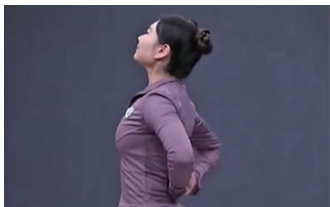
针对肝脏有问题的人群,在选择运动项目时,要具体问题具体分析。“首先要确定的就是肝功能的健康状况,以及是什么原因导致的肝功能异常。遵医嘱很重要,不能盲目地进行锻炼。”

抬起头踮踮脚, 固肾养出好气血

本报综合整理

肾气不足会引起躯体不适,有没有方法可以缓解呢?今天为大家带来一套温肾益精操。

◎撑腰展胸



双手以掌指关节顶在与肚脐平行的肾俞穴上,稍稍用力,将手往前推,注意推的时候腹部自然往前凸起,下颌可以稍稍往上扬起。

◎熨贴眼周



用清洁干净的双手进行摩擦,至掌心发热,找到劳宫穴熨贴双目3~5秒钟,做3~5遍。接着点揉穴位,每个穴位分别揉30秒。用食指慢慢点揉眉头攒竹穴,有轻微酸胀感;在眉中鱼腰穴有个凹陷处,先点一点有酸胀感,然后轻轻揉动;眉尾丝

竹空穴有个凹陷处,点揉即可;点按眼下一横指位置的四白穴,有酸胀感。

◎踮脚聚气



若身体平衡感和协调性不够好,可将双脚自然分开,与肩同宽,踮脚时感受小腿、大腿、臀部肌肉同时发力。吸气,在最高点屏住呼吸3秒,缓慢落下,反复练习10次。

足踝运动损伤的急救方法

本报综合整理

冬去春来,天气渐暖,室外运动也多起来了。足踝部运动损伤是较为常见的一类损伤,特别是在进行体育运动时更容易发生。这类损伤可能涉及足踝关节的扭伤、韧带拉伤、肌肉拉伤等。在面对足踝部运动损伤时,及时的急救能够有效减轻疼痛、减缓肿胀,并为后续治疗打下基础。

急救前的准备

在急救前,先观察受伤的情况。了解受伤部位、程度和可能的损伤类型,有助于更好地进行急救处理。确保急救现场安全,避免进一步的伤害。将受伤者移到安全的地方。对于严重的足踝部运动损伤,或者不能确定损伤程度的情况下,应立即呼叫急救。

急救处理步骤

受伤后,首先要让受伤者保持休息。如果受伤者能够行走,可以帮助他们坐下或躺下,尽量减少活动,避免进一步损伤。之后,可以将冰块或冰袋用毛巾包裹后,轻轻敷在受伤部位,每次持续10~15分钟,每日3~4次。冰敷能够有效减轻疼痛、减缓肿胀,并有助于控制出血。受伤后,尽量将受伤部位抬高,以促进血液回流,减轻肿胀。可以用枕头或折叠的衣物将脚抬高20~30厘米。对于扭伤或韧带拉伤等较轻的足踝部运动损伤,可以使用弹性绷带进行固定。固定时要保证绷带不要过紧,避免影响血液循环。

需要注意的是,在受伤后24小时内,应避免使用热敷,因为热敷可能加速血液流动,增加肿胀。不要对受伤部位进行按摩,因为按摩可能加重损伤,增加疼痛和肿胀。对于疼痛较为明显的足踝部运动损伤,可以适当使用止痛药缓解疼痛。但要注意不要过度使用止痛药,并遵循医生的建议。

损伤严重需及时就医

对于轻度的足踝部运动损伤,通过以上急救处理方法通常能够缓解症状,逐渐痊愈。但对于严重的足踝部运动损伤,如骨折、严重的韧带撕裂等,需要及时就医。比如伤处出现明显的畸形或肿胀;无法站立或行走;有明显的骨折表现,听到骨头摩擦声或看到骨头突出皮肤;长时间的剧烈疼痛或疼痛无法缓解。