

## 专家支招

适度锻炼 科学健身

## 警惕运动损伤及关节病困扰

□ 本报记者 马艳红

“关节炎与运动损伤的发生率在中国双双上升。尤其是随着中国健身热潮的兴起，运动损伤发生率几乎呈爆发式增长。”日前，在北京进行学术交流的芝加哥大学医学中心骨外科著名专家施柳对记者说。

## 运动损伤发生率增高

施柳表示，近几年，健身热潮席卷各地，越来越多的人在健身休闲项目上投入时间、精力和金钱，有的人频繁出入于健身房，有的积极投身户外运动。

来自国家体育总局体育科学研究所的统计资料显示：截至2014年年底，我国33.9%的人口一周参加3次中等强度的体育锻炼；而我国人群运动损伤发生率达到0.513%，高于英、美等发达国家，其中英国为0.373%，美国为0.456%。

“随着中国人口老龄化加速和健身文化的兴起，无论是老年人还是中青年人群，运动损伤和关节疾病的发病率均呈上升趋势，骨科手术量随之逐年攀升。”施柳说。

## 50%的老年人有肩袖损伤

值得关注的是，无论在欧美国家还是在中国，肩袖损伤都是一种发病率很高的疾病。据施柳介绍，该病多发生于35岁以上人群，50%的

70岁以上老年人都有肩袖损伤。目前，医学界对于肩袖损伤的原因还没有定论。上世纪七八十年代，医学界认为该病症是因为肩峰骨刺导致的，现在则认为主要是因过度运动和关节退行性改变所致。

“肩关节有两层肌肉，肩袖损伤导致其中一层肌肉力量减弱，所以患者手臂力量变弱，抬到一定高度会感到颈侧肌肉或肘关节疼痛，即使其能举起胳膊，也不是肩袖起的作用，而是依靠颈部肌肉的力量。但是在现实生活中，很多人不会因为肩袖损伤看医生，尽管他们发现胳膊抬不到以前那么高了，但是因为没有严重影响到日常生活，因此就这样一直忍着，这种情况在老年人中尤其多见。”施柳介绍。

“经常运动会更健康，但是运动过度，关节可能会发生损伤。”施柳进一步解释，影响肩关节的运动主要有篮球、羽毛球、游泳、跳水、冰球、橄榄球、网球，尤以常打网球的人居多。

对于保护肩关节的方法，他建议，“发生肩袖损伤的患者要一直保持适度锻炼，但是绝对不能从事高强度锻炼。肥胖者应积极减重。更重要的是，患者应改变吸烟、饮酒等不良习惯。研究显示，抽烟患者的康复能力比不吸烟者要低很多。”

## 肩关节置换手术量增加

施柳表示，对于一般性运动损伤，很多患者

可以通过理疗、药物注射等保守治疗获得一定改善，而不需要手术治疗，但是一些严重损伤仍需要借助手术手段治疗。

“我的一位患者弗兰克在家中劳作时常感到左肩酸痛。后来，这种不适感逐渐演变成疼痛，仅仅是伸手拿叉子这样的简单动作，都能让他感到一阵阵‘被电击般’的震颤”。物理治疗和药物治疗都没能减轻病痛。X线检查结果显示，弗兰克已经发生肩关节表面与关节间软组织的严重损伤，后来在医生建议下进行了全肩关节置换手术，有效减轻了疼痛并恢复了肩关节功能。”施柳向记者解释，很多患者都知道髋关节置换术和膝关节置换术，却很少了解肩关节置换术。肩关节置换手术在国外已经成为一种十分安全有效的手术，它能减轻肩关节炎、慢性肩袖撕裂等肩关节病变带来的痛苦。在美国，每年肩关节置换手术量超过5万例。

施柳强调，肩袖损伤在保守疗法如物理治疗、消炎药物治疗和可的松注射等均不见起色的情况下，肩关节置换手术是一种较好的选择。该手术不仅有效缓解疼痛，还能较快地恢复关节功能。术后患者可做一些有助于肩袖康复的动作：1.手臂向前缓慢上抬；2.手臂向身体侧面徐徐上抬；3.手臂交替做外旋/内旋式运动；4.患者面朝墙，手放于墙面做向上攀爬的动作，身体随之逐渐向墙面靠近，循序渐进（1~4不需要附加重量）；5.患者负重或使用拉伸带，分别锻炼肩袖前、侧、后不同部位，增强肩袖不同位置的力量。

## 健康资讯

## 女性工作时间过长易患病

一项新的研究显示，如果女性工作时间过长，患心脏病、癌症与关节炎的风险就会增加。

美国俄亥俄州立大学的研究人员对近7500人的访谈信息分析后发现，如果女性1周工作时间平均60小时以上，长达30年，其糖尿病、癌症、心脏病与关节炎的发生几率就会是一般女性的3倍；而且这些长时间工作的女性很容易提早出现上述疾病。

研究还发现，女性1周工作时间超过40小时，患病风险就开始攀

升；一旦1周工作时间超过50小时，情况更会转趋恶化。研究人员表示，女性很容易感受工作紧张情绪，特别是扮演多重角色的女性，更是如此，而这种特质常引发各种疾病和失能问题。

研究人员指出，如果公司和企业能让女性员工的工作时间更有弹性，多鼓励她们注意身体健康，定期检查身体状况并提供支持，从长远来看，就能降低女性员工生病和死亡的几率。

（曹淑芬译自《科学日报》）

## 持续睡眠差影响咖啡醒脑效果

不少人习惯喝咖啡提神，事实上，咖啡并非提神万灵丹。一项新的研究发现，只要几个晚上不睡觉、睡眠长期不足，喝咖啡提神效果就会递减，心智表现也会逐渐衰退。

美国沃尔特·里德陆军研究院研究员对48名健康志愿者进行了研究，这些人连续5天每晚只睡5个小时。他们被分成两组，一组每天摄取两次咖啡因，每次咖啡因含量为200毫克，市面上一杯咖啡平均含有95毫克的咖啡因。另外一组则摄取非活性安慰剂，也是一天吃两次。此外，研究员在这些人清醒时也请他们每小时做1次身心技巧

测试。开始几天，摄取咖啡因的人的测试表现的确要好于服用安慰剂的人。但在连续睡眠不足的后几天，情况就不太一样了。在连续睡眠不足3个晚上后，即使每天摄取200毫克咖啡因，其精神表现还是会变差。

该研究显示，如果很多晚上都睡眠不足，即使每天喝同样剂量的咖啡因，表现能力还是会持续下降。咖啡提神醒脑效果会变得越来越差。美国疾病控制与预防中心建议，成年人每天晚上睡眠时间需要达到7~8小时。

（青云译自《健康日新闻》）

## 友情提醒

## 6招预防家庭食物中毒

□ 宁蔚夏

夏季是食物中毒的高发时期，其中又以细菌性食物中毒为主，因此家庭预防显得格外重要，尤其要注意以下六大环节。

购买食物：认清保质期；肉和鱼等生鲜食品以及冷冻食品最后购买；鱼和肉等带汁者勿与其他食品放在一起，而要分别装入塑料袋；购完食品后应直返回，尽量少在外停留。

家庭保存：需要冷藏和冷冻的食品购回后应立即放入冰箱或冰柜；肉和鱼放入塑料袋或容器中，其肉汁勿与其他食品相触；肉、鱼、鸡蛋等处理时，前后均应洗手；冷藏温度应在10℃以下，冷冻温度应在-15℃以下保存；冷藏和冷冻食品不要堆积过满，以免影响冷气循环。

烹调之前：烹调前要洗手；肉和鱼要充分加热，中间部分的温度至少要达到75℃一分钟以上。

进餐之时：吃前应用肥皂洗手；使用干净的餐具；做好的菜肴，不要长时间、室温下放置，热的食物要趁热吃，凉的食品要趁凉吃。

剩食处理：选择剩食前亦要洗手；放于清洁的容器里保存；保存时间太长的食品应下决心丢弃；需重新加温的食品要充分加热；稍微可疑的食品，最好不吃而丢掉。

若出现呕吐和腹泻症状，原因不明时，切莫随意在市面购买止泻药等服用，应及时去医院诊治。

（作者单位：四川省成都市第二人民医院）

## 太阳镜颜色越深越好？错了！

□ 吕荣华

眼睛是最易老化的人体器官之一，高强度的紫外线是眼睛最大的敌人。专家提醒，夏季外出最好能戴上太阳镜，以免遭受阳光的伤害。但太阳镜使用不当不仅不能保护眼睛，反而会伤及眼睛。

一些年轻人为了追求时髦，把太阳镜作为一种装饰品，且偏爱深色太阳镜，不分场合，眼不离镜，久而久之就会使视力下降，视物模糊，严重时会产生头痛、头晕、眼花和不能久视等症状。要预防这种“太阳镜综合征”，主要还是要选对太阳镜，并且合理使用。

镜片颜色并非越深越好。选择太阳镜时应以周围环境颜色不丧失、物体边缘清晰、能有效识别不同颜色信号灯为原则。选镜片最好挑灰色、茶色、绿色这几种颜色，因其对红外线、紫外线吸收较好。是否防止紫外线与镜片颜色深浅无关，而是由镜片的UV（紫外线）标

准决定的，例如，UV400的镜片可以防止100%的紫外线，UV100的镜片可以防止96%~98%的紫外线。有些太阳镜其实并没有做防紫外线处理，只是颜色较深，能阻挡部分可见光谱范围内的光线，但商家也把它当UV太阳镜销售，而消费者误认为颜色越深防紫外线效果越好。其实这种太阳镜更容易伤害眼睛。因为颜色深的太阳镜使眼睛接收到的光线较弱，这会刺激瞳孔扩张，以便接收更多光线，如果太阳镜没有防紫外线功能，那么眼睛接收的紫外线会更多。即便太阳镜有防紫外线功能，也不一定颜色越深越好。原因是瞳孔长时间被迫扩张，会造成疲劳、视力受损等问题，而且光线太弱容易使人反应迟钝，太阳镜的镜片应保证能穿过30%的光线，以灰色或绿色为最佳。

勿贪便宜选择劣质太阳镜。如果配戴了不能阻挡紫外线的劣质太

阳镜，进入眼睛的紫外线比不戴太阳镜时更多，更容易导致眼睛损害。所以要到正规商店购买太阳镜，选择有防紫外线标志的太阳镜，如镜片或包装上有“100%防紫外线”“UV400”“防紫外线”等标识。

戴用太阳镜不适要及时处理。一旦出现了“太阳镜综合征”症状，应停止戴用，并服用维生素B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、AD丸，局部予以热敷、理疗、针灸、推拿、按摩等。症状轻者一般停止戴镜2~4周后，可逐渐消失，症状严重者应及时到医院检查治疗。

佩戴太阳镜有禁忌。并非所有人都适合戴太阳镜，以下几类人群不宜。①青光眼患者：患有青光眼的人需要强光照射，使瞳孔缩小降低眼压。戴上太阳镜后，光照减少，瞳孔放大，眼压容易升高，使眼睛疼痛难忍。②视神经网膜炎患者



者：戴太阳镜导致神经传导不好，加重炎症。③色盲患者：戴太阳镜更难分辨颜色。④夜盲症患者：戴太阳镜光线过滤变弱，引起视力下降，甚至看不见。⑤儿童：6岁以下儿童不适合长时间戴太阳镜，因为儿童的视觉功能发育未达到成人水平，长时间戴太阳镜可能会形成弱视。但对白内障、角膜炎、结膜炎、视网膜脱落等患者来说，戴上太阳镜能促使疾病尽快恢复。

（作者单位：山东中医药高等专科学校）

## 最美基层好医生



四川省宜宾县观音镇互助村二村卫生室  
柴官东



河北省高碑店市阳光海洋花园社区服务站  
曾庆丽



四川省隆昌县山川镇界牌村陈永真卫生室  
陈永真



四川省宜宾县珙县巡场镇李宗贵诊所  
李宗贵

四川省宜宾县珙县巡场镇李宗贵诊所  
李宗贵

四川省宜宾县珙县巡场镇李宗贵诊所  
李宗贵

为了不断提高诊疗技术，曾庆丽积极参加各种学习培训。于2013年参加“春播行动基层医生中医适宜技术培训”，2014年到北京大学进修学习，并参加全国全科医师培训，取得全科医师资格证书；2015年到北京中医药大学进修学习；2016年到武汉大学进修学习……边学习边总结，把学到的知识应用到临床中，以便患者能够更好更快地康复。

（本栏目由本报记者姜恒整理）

## 风采录



## 健康快车全面启动糖网病筛查项目

7月5日，“健康快车糖尿病视网膜病筛查全面启动暨糖网阅片师颁证仪式”在北京举行。健康快车确定了19家医院作为糖网中心，分别选派1名医生参加英国网上国际认证糖网阅片师培训，学习并掌握阅片内容及标准。目前已已有15名医生通过了考试，成为国际认证的糖网阅片师，他们所在的医院今后将独立开展糖网筛查和阅片工作，对于不确定分级或怀疑的眼底照片，将转到健康快车4家“中央阅片鉴定中心”进行阅片。据了解，每家糖

网中心每年需免费筛查不少于2500名糖尿病患者，这一项目得到了国家卫生计生委的支持和李嘉诚基金会及和记黄埔有限公司的善款捐助，由健康快车香港基金、中华健康快车基金会、国家卫生计生委国际交流与合作中心统筹安排各方面工作。

图为部分获得英国网上糖网阅片师培训的医生、中央阅片鉴定中心和糖网中心代表合影。

本报记者 邓乔 朱国旺 摄影报道