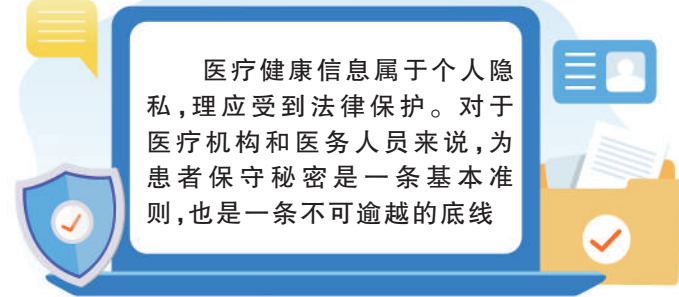


无影灯



医疗健康信息属于个人隐私,理应受到法律保护。对于医疗机构和医务人员来说,为患者保守秘密是一条基本准则,也是一条不可逾越的底线

前不久,山西某医院一名实习护士发布了一组产科手术现场的照片,其中一张未给患者打码,露出隐私部位,引发网友热议。事件发生后,该院立即责成该实习护士删除违规内容,并终止其实习资格。同时,院方向患者及家属当面致歉并诚恳沟通。

手术室本是抢救生命的神圣之地。然而,有人却把手术室的私密场景当成朋友圈的“素材库”公开传播炫耀。此举不仅背离了医务人员的职业道德,也损害了患者的合法权益。“以后到医院看

健康焦点



HYROX 赛事现场,选手们跑出出发区。受访者供图

最近,一项名为 HYROX(室内健身跑赛事)的运动火了。

HYROX 是一种跑步和功能性训练相结合的混合体能竞赛,其标准赛制为参赛者需依次完成 8 次 1 公里跑,并在每次跑步后完成一个固定的功能性训练项目,全程共计 8 公里跑步和 8 项训练,8 个固定功能性训练项目依次为滑雪机、推雪橇、拉雪橇、波比跳远、划船机、农夫行走、负重弓箭步蹲和药球投掷。

今年 7 月,国务院印发《全民健身计划(2026—2030 年)》提出,开展丰富多彩的群众赛事活动。HYROX 起源于德国,进入中国仅两年,便在年轻健身人群中迅速火起来,成为全民健身新兴热门赛道。HYROX 为何突然走红?相比传统的健身方式,其对普通人有何益处,能否全民推广?记者进行了采访。

健身动作像是“干农活”,成就感强

记者近日来到一家位于北京通州区的健身房,这是一家经过 HYROX 官方授权的训练馆。

场馆教练王源介绍,与单纯跑步或力量训练相比,HYROX 采用多种项目交替进行的方式,训练节奏更丰富,也更具挑战性。因此,对参与者的心肺耐力、肌肉力量、身体协调性和意志品质都有一定要求。这项运动既有个人挑战,也有团队氛围。训练时,大家会根据自身基础调整重量和速度,相互鼓励、共同坚持。“学员喜欢这项运动,一方面是因为训练内容多样,不容易感到枯燥;另一方面,每完成一个项目,都能获得比较

名医讲堂

超慢跑是一种更加友好的运动方式

近年来,超慢跑逐渐成为大众健身的新热点。很多人形容它“比快走更有效、比跑步更轻松”。超慢跑是一种低冲击、中等强度的有氧运动,有小幅幅、高步频、轻落地的特点,运动强度通常维持在最大心率的 60%—70%,属于典型的有氧代谢区间,在高效燃脂的同时,对心脏负荷较小,适合运动新手、中老年人以及体重较大人群。

超慢跑和快走、慢跑三者之间有明显区别。快走虽然安全,但对提高心肺功能作用有限。普通慢跑和快跑运动强度更高,但对膝关节、踝关节以及心肺能力要求也更高。超慢跑既能够提供比快走更明显的心肺和代谢刺激,又能减小关节负荷,降低损伤风险。对于运动基础较弱、膝关节功能有限的人群,超慢跑确实是一种更加友好的运动方式。

守住保护患者隐私底线

白剑峰

病,我的隐私会不会也被泄露?”成为很多患者的质疑和担忧。

近年来,患者隐私泄露事件时有发生。有的机构或个人在妇科手术直播中暴露患者隐私部位;有的擅自传播患者就医信息和隐私照片;有的把名人的电子病历截图发到网上;有的把孕产妇信息“精准”贩卖给商家……这些行为令人愤怒,更令人不安。如果放任不管,不仅影响医疗行业的形象,还可能加剧医患矛盾。

医疗健康信息属于个人隐私,理应受到法律保护。一个人生病,本来就承受着生理和心理的双重痛苦,一旦个人隐私被曝光,还要额外承受社会舆论带来的精神压力,可谓雪上加霜。如果患者的医疗信息可以被随意公开泄露,谁敢说自

己不会成为下一个受害者?因此,保护患者隐私,不仅关乎公民的生命安全和人格尊严,更关乎社会的公平正义和文明水平。

对于医疗机构和医务人员来说,为患者保守秘密是一条基本准则,也是一条不可逾越的底线。无论出于什么动机,都不能泄露患者隐私,这既是医学伦理道德的要求,也是国家法律法规的要求。例如,民法典规定,“医疗机构及其医务人员应当对患者的隐私和个人信息保密。泄露患者的隐私和个人信息,或者未经患者同意公开其病历资料的,应当承担侵权责任”;基本医疗卫生与健康促进法规定,“医疗卫生机构、医疗卫生人员应当关心爱护、平等对待患者,尊重患者人格尊严,保护患者隐私”。因此,医务人员既要加强职业道德修养,更要提高法治意识。守住患者隐私,就是守住

室内健身跑赛事火起来

中国城市报记者 张阿婧 郑新钰

直观的成就感。”王源说。

推雪橇像犁地,农夫行走像挑担,划船机像打水……HYROX 被参与者调侃为花钱“干农活”,但事实上,记者在体验该课程后发现,不少器械训练看似只是简单推、拉、走的基础动作,实则需要腿部、腰腹、手臂多部位肌群协同发力,对全身力量和耐力要求很高,这也是不少新手体验时倍感吃力的关键原因。

场馆内的氛围给记者留下了深刻印象——训练过程中,音乐、口令和加油声贯穿全程,学员之间即使并不熟悉,也会主动为彼此鼓劲。

“参与这项运动的人数越来越多,我们场馆几乎每天都有课程安排,每节课最多容纳 12 人一起上课。这段时间赛事安排频繁,热门时间段几乎都是满员状态。”王源说。

9 月 10 日,HYROX 北京站赛事举行,报名人数达 1.2 万人。北京健身教练大刚就是其中一员。谈到为何要参与 HYROX,他对记者提到两个原因:一是 HYROX 提供清晰的“全球排名”和标准化考核,把平时松散的健身变成有目标的“备赛”;二是其有独特的成就感与氛围感。

“完赛敲响铜锣的仪式感很强,现场氛围热烈得就像‘学校运动会’”。大刚说,训练完成后,他能收获体能突破带来的成就感。

“HYROX 火起来的根本原因就是健身的人多了。”HYROX 中国区总经理袁放说,日益浓厚的运动氛围、持续增强的健康意识,为这项运动的快速出圈提供了沃土。

目前,HYROX 赛事版图已覆盖北京、上海、杭州、武汉、三亚等国内多座城市,授权合作健身房从 2024 年初的 10 余家,快速增长至今年的 700 余家,行业扩容势头十分迅猛。

参与门槛低,更贴合普通人

HYROX 能否向全民普及?

徐顺霖认为,HYROX 参与门槛较低,更贴合普通人的运动条件,在全民健身的大背景下,对于没有基础疾病的普通大众而言,是一个很好的选择。

袁放介绍,HYROX 从创立之初,就定位为“适合所有人的赛事”。一方面,从赛制来看,每一个健身动作都是以人体自然动作模式打造的“推、拉、蹲、跑”等,动作模式本身不难;另一方面,赛事打造了非常多的组别,能让更多的运动爱好者找到适合自己的组别——虽然有类似于“单人精英”这种大重量高强度的赛事,也有 4 人接力赛,每个人只需要完成两个 1 公里跑步和两个功能性训练即可完赛,属于大部分人都能接受的运动量。同时比赛不设置关门时间,选手根据自身的能力和配速来参与比赛。

目前,全国开设 HYROX 训练和备赛课程的健身房有 700 余家。同时,训练所需的器材和场景也相对简单,没有基础的人可先通过轻量化的训练逐渐提升。

“与其说器械重要,不如说教练更重要。”袁放说,现在一线城市已经有非常多的 HYROX 优秀教练,但数量远远不够,他希望能够有更多优秀教练下沉到二、三、四线城市。此外,他透露 HYROX 也在不断尝试拓展参赛范围,比如

什么是HYROX?

一公里跑	滑雪机	推雪橇
拉雪橇	波比跳远	划船机
农夫行走	负重弓箭步蹲	药球投掷

该项运动由一公里跑与其他 8 项训练交替进行。

图片由 AI 修饰生成

正在针对青少年研发新组别,预计明年会正式开启。

马佳提醒,HYROX 属于中高强度混合体能项目,参与适配性不能仅凭年龄、心率或单一病症判断,需结合个人病史、身体状态、运动基础与训练目标综合评估。该项目运动负荷较高,动作控制不当易引发损伤,尤其弯腰发力时椎间盘压力失衡,易诱发腰椎间盘突出问题。不少参与者常将运动损伤误判为普通劳损,带伤训练导致伤情加重。

马佳建议,训练中要学会“发力”,更要学会“卸力”,在动作回落和落地阶段主动控制肌肉收缩,完成缓冲制动;做好监测,训练初期可采用主观运动强度、心率反应及动作质量等指标综合监测训练负荷,避免训练量骤增。一旦出现胸闷、头晕、心悸、关节明显疼痛等异常情况,需立即停训并及时就医,杜绝盲目竞技、带伤运动。

受访专家皆表示,HYROX 属于中高强度运

得患者的知情同意……通过改善医疗服务细节,体现人文关怀温度,为患者提供更安全、更舒适的就医环境。

保护患者隐私,还需筑牢医疗信息安全的“防火墙”。随着医疗信息化日益普及,医疗机构应牢固树立患者隐私保护意识,将其作为医疗活动和运营管理的基本原则,对泄露患者隐私行为保持“零容忍”。事实上,患者信息泄露风险并非发生在某个孤立节点,而是贯穿于医疗活动的所有环节。只有层层把关,时时预警,才能从制度上保护患者的合法权益,维护医疗行业的良好形象。例如,医院在电子病历系统中设置水印,即时显示登录人员的工号和查阅时间,做到有迹可查;发现医务人员违规拍摄患者隐私的情形,应及时提醒并追溯溯源,避免传播扩散;对于故意泄露患者隐私的责任人,应严肃处理并依法追究,以儆效尤。

大数据时代,每个人都是“数字人”。任何一个数据的背后,都可能关联着个人敏感信息。当前,我国正在推进全民健康数字化建设,如何更好保护患者隐私,是一个无法回避的新课题。希望广大医疗机构把维护患者利益放在首位,让每一位患者都能安心就医,为构建和谐医患关系营造良好环境。

室内健身跑赛事火起来

中国城市报记者 张阿婧 郑新钰

动,需要接受康复干预。

与之相比,HYROX 单次仅 1 公里的运动刺激,风险相对可控;诸多动作源自划船、推雪橇、拉雪橇等运动,可以训练躯干稳定性。相较于单纯跑步、快走这类单项运动,它能够对脊柱形成适度且精细的负荷刺激,适配当代久坐人群——长期久坐会造成臀部、腰背部肌肉萎缩,容易引发驼背、颈椎病,还会增加中风的发病风险,而 HYROX 的动作模式,恰好能够针对性地改善久坐带来的一系列身体问题。

这一定程度上与目前 HYROX 参与者的职业特征相匹配。据袁放透露,除了“健身/体能教练”本身对于赛事的职业需求,大多数参与者是办公室人群,其中金融、保险、互联网从业者偏多。

中国中医科学院望京医院全国中医运动医疗中心主任医师马佳说,HYROX“1 公里跑步+功能性训练”的交替模式,可形成持续的心血管负荷与恢复刺激,使机体在不同运动模式之间不断调整供能与运动强度。长期规律训练有助于改善心肺适能、运动耐力以及运动后的心率恢复能力,并促进自主神经系统对运动负荷的动态调节。

参与门槛低,更贴合普通人

HYROX 能否向全民普及?

徐顺霖认为,HYROX 参与门槛较低,更贴合普通人的运动条件,在全民健身的大背景下,对于没有基础疾病的普通大众而言,是一个很好的选择。

袁放介绍,HYROX 从创立之初,就定位为“适合所有人的赛事”。一方面,从赛制来看,每一个健身动作都是以人体自然动作模式打造的“推、拉、蹲、跑”等,动作模式本身不难;另一方面,赛事打造了非常多的组别,能让更多的运动爱好者找到适合自己的组别——虽然有类似于“单人精英”这种大重量高强度的赛事,也有 4 人接力赛,每个人只需要完成两个 1 公里跑步和两个功能性训练即可完赛,属于大部分人都能接受的运动量。同时比赛不设置关门时间,选手根据自身的能力和配速来参与比赛。

目前,全国开设 HYROX 训练和备赛课程的健身房有 700 余家。同时,训练所需的器材和场景也相对简单,没有基础的人可先通过轻量化的训练逐渐提升。

“与其说器械重要,不如说教练更重要。”袁放说,现在一线城市已经有非常多的 HYROX 优秀教练,但数量远远不够,他希望能够有更多优秀教练下沉到二、三、四线城市。此外,他透露 HYROX 也在不断尝试拓展参赛范围,比如

名医讲堂

超慢跑是一种更加友好的运动方式

近年来,超慢跑逐渐成为大众健身的新热点。很多人形容它“比快走更有效、比跑步更轻松”。超慢跑是一种低冲击、中等强度的有氧运动,有小幅幅、高步频、轻落地的特点,运动强度通常维持在最大心率的 60%—70%,属于典型的有氧代谢区间,在高效燃脂的同时,对心脏负荷较小,适合运动新手、中老年人以及体重较大人群。

超慢跑和快走、慢跑三者之间有明显区别。快走虽然安全,但对提高心肺功能作用有限。普通慢跑和快跑运动强度更高,但对膝关节、踝关节以及心肺能力要求也更高。超慢跑既能够提供比快走更明显的心肺和代谢刺激,又能减小关节负荷,降低损伤风险。对于运动基础较弱、膝关节功能有限的人群,超慢跑确实是一种更加友好的运动方式。



4—6 千米/时的配速超慢跑可以强心肺。图片由 AI 修饰生成

对于高血压、糖尿病等慢病患者来说,在病情稳定、经过专业评估后,通常可以进行超慢跑,但一定要循序渐进,避免突然增加运动量。

超慢跑是一种健康、舒适、能长期坚持的运动。对于现代社会大量久坐、缺乏运动的人群来说,最重要的不是跑多快,而是动起来。超慢跑提供了一种选择。

(作者为北京大学第三医院运动医学科主任医师,本报记者陆凡冰采访整理)