



新冠肺炎疫情期间，运动安全成为关注焦点。运动与口罩似乎成了一对新冤家，戴还是不戴，成了新话题。口罩是造成孩子锻炼猝死的元凶吗？该不该戴着口罩运动？戴口罩锻炼能否达到运动员高原训练的效果吗？戴口罩健身应该注意什么？本期请多位相关领域专家一一解答。

专家释疑——

锻炼健身要不要戴口罩？

学生戴口罩运动猝死敲响安全警钟

戴口罩上体育课可能引发猝死，这并非危言耸听，最近就发生了两起学生戴N95口罩运动猝死事件。专家呼吁，学生切勿戴N95口罩上体育课。

中南大学湘雅医院呼吸内科教授唐勇军说，儿童心肺功能尚未发育完全，如果戴着N95口罩跑步，通气阻力太大，身体无法吸入足够空气，加上呼出的气体停留在鼻腔形成的空间里，再反复吸入，会导致体内二氧化碳浓度升高，加剧身体缺氧。

现代医学将猝死分为“心源性猝死”和“脑源性猝死”，前者因心脏骤停而导致短时间内死亡。其诱发因素较多，包括长期熬夜、剧烈运动、疲劳过度等，天气炎热也会增加风险。

云南省阜外心血管病医院心内科主任郭涛说，此前发生的学生戴N95口罩运动猝死，虽尚未公布确切原因，但可能学生本身有心血管基础疾病，一旦突然进行高强度运动，机体出现心律失常，再加上戴着口罩，身体持续的缺氧状态或成为猝死诱因。

此外，未成年群体是哮喘高发人群，部分儿童会对口罩材料过敏，导致急性哮喘发作，这也可能是运动猝死原因。

大家都体验，当剧烈运动时，我们会张大嘴呼吸，以摄入更多氧气，但戴上口罩后，显然无法满足身体这一直观反应。

云南省第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任袁兵解释了人在剧烈运动时，通气功能发生的变化：呼吸加深加快，肺通气量增加，从安静时每分钟6—8升增加到80—150升，呼吸频率从每分钟12—18次增加到40—60次。

“不建议普通人戴口罩剧烈运动，长此以往，非但达不到健身目的，还会加重心肺功能负担。”唐勇军说。

疫情期间，一部分跑步者会选择戴上口罩锻炼，认为“戴口罩运动能提升心肺功能，达到类似高原训练的效果”。专家对这一说法予以了回应。

袁兵说，运动员在相对缺氧的高海拔环境中运动，能增加红细胞携氧能力，提高心肺功能。而戴上口罩锻炼，人为造成缺氧，从某种角度看类似高原训练，但不同的是，专业队伍有科学体系支撑，他们能把握和预判运动员训练的缺氧程度、不同运动条件下的身体机能反应。

普通人戴口罩模拟高原训练则有很多不确定性，如口罩类型、口罩密闭性及运动强度，若盲目选择戴口罩进行剧烈运动，可能导致身体过度缺氧，轻则胸闷、头晕，重则晕厥。

成年人剧烈运动最好也不戴

科学运动与正确防护

度的对抗性运动。

成年人不论室内或室外，若进行跑跳较多的剧烈运动项目，不要戴口罩，因为这些运动需全身肌群参与，身体需氧量较大，戴口罩易缺氧。若是低强度运动，如健步走、瑜伽、太极拳等，如果担心安全问题，可戴口罩进行。

专家特别建议，跑步爱好者应尽量选择相对人少、通风良好的地方，与他人保持2米距离，不要扎堆跑步，可选择错峰或在相对人少的清晨跑步。

“疫情期间，安全第一，现在还不是完全摘口罩的时候。大家锻炼要做到因地制宜，因人而异，讲求科学。”郭涛说。

(新华社记者 岳冉冉 帅才)

链接▶▶▶

参与体育运动 要做好防护

北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰近日在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上表示，适当的体育运动有利于身心健康，增强身体素质，但同时建议，市民在出入体育健身场地时一定要做好防护。

刘晓峰建议，市民如乘坐地铁、公交车前往体育运动场所时，应遵循交通管理部门的防控管理要求，特别是乘坐地铁、公交车时要佩戴口罩。同时，市民前往体育场地应遵守相关部门规定，使用“健康宝”等方式进行状态验证后进入体育场地。

刘晓峰表示，开放的体育健身场地，应以田径和乒乓球、羽毛球、网球等隔网运动为主，暂不宜组织足球、排球、篮球等团体性身体对抗类的体育运动项目；使用或接触公共体育器材后应保持手部卫生，清洗之前不要用手碰触口、鼻、眼睛；运动休息间歇时避免扎堆聊天，应保持安全社交距离，遇有多人场景时，应佩戴口罩；活动结束后回家要及时洗澡，更换衣服，保持手部卫生。刘晓峰表示，户外运动原则上不用戴口罩，但应避免与他人近距离接触。

新冠肺炎疫情期间，运动安全成为关注焦点。运动与口罩似乎成了一对新冤家，戴还是不戴，成了新话题。专家建议，戴口罩运动时，尽量选择动作结构简单的方式，不要进行长时间、中高强度的对抗性运动。徐骏作 新华社发



医说新语

帕金森是中老年人常见的中枢神经系统慢性退行性运动障碍病，是目前仅次于卒中、阿尔兹海默症的严重威胁老年人群健康的第三大杀手。

目前对于帕金森病的治疗主要分为药物治疗和手术治疗两大部分，大部分帕金森患者起初应用药物治疗后能够有效改善症状，而一旦疗效开始下降，就需要考虑脑深部电刺激手术(脑起搏器)治疗。

脑深部电刺激手术俗称脑起搏治疗，就是利用脑立体定向手术，在患者脑内某一个特殊位置植入电极，通过安装在锁骨下的电刺激器，把电信号发送到大脑，借助外部遥控器，对脑内特定核团进行持续的电脉冲刺激，从而发挥刺激大脑的作用，以此来改善帕金森患者的症状。该手术长期效果良好，是目前公认的治疗帕金森病的有效治疗手段。

首都医科大学三博脑科医院功能神经外科梁国明教授、关宇光主任近日成功完成ROSA ONE(第二代ROSA神经外科机器人)辅助下的帕金森病脑深部电刺激植入手术，双侧电极植入精度均在0.3mm以内。目前，该患者(52岁的中年男性)已经开机程控，术前双手颤抖、肢体僵硬、走路不便的情况均有明显地改善。

梁国明教授表示，ROSA机器人辅助下完成帕金森病的脑深部电刺激植入术，相比传统手术方式，最大优势在于电极可以近乎“无缝”植入到特定核团，最精准可以达到0.1mm，精准度相较之前提升了一个量级，这就从根本上保证了治疗效果。

为帕金森患者带来新希望 脑起搏器手术 孔令栓

“地图舌”是怎么回事？

王红蕊

中医看病有四诊：望、闻、问、切。望为首位。望诊中看舌苔、舌质、舌色又是重中之重。舌头通过经络直接或间接地与五脏六腑相连。心开窍于舌，“舌为心之苗”。心脏的经络和别络，均上系于舌，察舌可以测知心脏的生理功能和病理变化。舌中对应脾胃，都反映中焦脾胃的病变。舌根部对应肾，反映下焦的病变。舌的两边对应肝胆，反应肝胆的病变。由上述可见，五脏皆系根于心，通过经络，手足阴阳脉气亦通于舌，正如清代傅青主在《舌胎统志》序中论述：“盖舌为五脏六腑之总使，如心之开窍于舌，胃咽上接于舌，脾脉挟舌本，心脉系于舌根，脾络系于舌旁，肾肝之络脉，亦上系于舌本。夫心为神明之府，五脏之主；胃为水谷之海，六腑之源；脾主中州，四脏赖以灌溉。是以脏腑有病，必变见于舌上也，故舌辨脏腑之虚实寒热，犹气口之辨表里阴阳。”

舌象中的所谓“地图舌”，中医称为“花剥苔”。“地图舌”顾名思义，就是舌面上的舌苔出现了不均匀的剥脱，好像地图样的舌苔。舌为脾之外候，苔为胃气所上，故“地图舌”多与机体的脾胃功能关系密切，又因小儿具有“脾常不足”的生理特点，故“地图舌”多见于小儿。此

种情况有生下来就出现的，也有后期形成的。当孩子家长看到小孩舌头上有几个圆形或椭圆形的红斑区，周围还有一圈白色的隆起边缘，曲折蜿蜒、形状相当不规则时，心里会有特别大的问号，这到底是什么东西？对小孩子有没有危害？现代医学把这种问题归属于口腔疾病，称为良性游走性舌炎，认为与儿童消化不良、肠道寄生虫、维生素B族缺乏有关。很多细心的家长会发现孩子在感冒、消化不良的时候容易出现“地图舌”。而胃肠功能恢复后“地图舌”又神奇地消失了。

从中医的角度来看，“地图舌”主要说明脾胃功能失调。这种情况主要是后天失养，常常是家长给孩子吃了生冷、油炸、甜腻的食物或者饥饿失衡导致脾失健运，胃失和降。舌苔的颜色、厚薄可以反映邪气的盛衰和病情的轻重，而舌苔的有无则反映胃气的盛衰。脾胃为后天之本，因此舌苔的有无也就反映了人体正气的情况。小儿舌苔上出现剥脱，说明小儿的脾胃之气衰弱，正气不足。“地图舌”出现，一般无大的痛苦，但常伴有纳食不好，面黄肌瘦，盗汗夜惊，便溏或便秘，易感冒等症。

那么，小孩出现“地图舌”后中医辨证分型

有哪些？又如何治疗呢？中医一般将其分为脾胃气虚型和气阴两型。脾胃气虚主要症状可见：脾气虚弱，胃气不足，无以上熏生苔，故舌苔花剥，脾胃之气稍充则剥苔消失，脾胃之气一虚则剥苔又现。脾虚运化失职，神疲纳呆，大便时稀。气虚卫外不固，动则自汗。脾理稀疏，外邪乘虚袭表，故易伤风感冒。舌质淡，脉细软，均为脾胃气虚的表现。治疗选择补中益气汤加味。本方为调补脾胃、益气升阳的要方。方中黄芪补中益气、升阳固表，人参大补元气，白术健脾燥湿，陈皮行气醒脾，当归养血调营，柴胡、升麻升阳举陷，甘草调和诸药。气阴两型主要症状可见：气虚则神疲乏力，脉细。治疗选择生脉散加味。本方为益气补脾、敛阴生津的要方。方中仅三味药，人参大补元气，麦冬养阴生津、清热除烦，五味子固涩止汗、宁心安神。

在服用中药的同时，应该注意饮食起居。每天都要有足够的水分和蔬菜水果摄入。多吃一些含蛋白质较高的食物，如鱼肉、鸡蛋、牛奶等。锌含量高的食物对于“地图舌”的好转亦有很好的帮助。

(作者系北京朝阳中医医院副主任医师)

养生杂谈

如果不是因为减肥，我可能这辈子都不会吃苦苣这种植物。

半个月前，当体重突破90公斤时，再一次下决心减肥。这是一个知易行难的选择。所谓知易，就是肥胖对健康的伤害是尽人皆知的，如何减肥也是尽人皆知的——管住嘴、迈开腿。

所谓行难，就是坚持管住嘴，坚持迈开腿，是难以保持下去的。回想自己之前数次减肥失败的经历，要么是抵御不住美食的诱惑，要么是抗拒不了宅家的舒适。

那天看一个健身达人的分享，他说，总有人问他是如何坚持常年健身的，他说，很简单，就是上瘾了，一天不举铁就浑身不舒服。很有道理，笔者爱看书，属于看书上瘾。有人爱钓鱼，有人爱唱歌，都得上瘾，才能坚持，才能形成生活习惯。

以前，笔者爱吃肉和面食，现在频频吃草：早餐一盆生菜，午饭一盘苦瓜，晚饭一碟苦苣。刚开始吃的那几天，真是叫苦不迭。苦瓜一入口就想吐，苦苣嚼半天咽不下去，只能靠着心中默念“嚼得菜根，百事可做”的古训，才能强行吃下。

忘了谁说的，把一件事坚持干上两星期，就能形成习惯。比如今年年初，为防止传染大家都戴口罩，刚开始不习惯，戴上一阵子后就习以为常了，到如今出门都会下意识地看着口罩带没带在身上。

我相信吃草这件事也是如此。虽然苦苦涩涩的味道、粗糙的口感一直没有变，但是自己的肠胃似乎慢慢习惯上它了。吞咽逐渐变得容易，不用再洗上沙拉汁了，吃顿饭也不用像卧薪尝胆那般悲壮了。更奇特的是，两个星期下来，体重减了之后，打算下馆子吃火锅庆祝一下。揭开后惊喜地发现，仅吃了几口肉就饱了，而且肉的味道似乎不如之前那么美味了，对肉的执念仿佛消失了。

这背后有啥科学道理，咱不知道，不过这个结果是让人满意的，现在每顿饭都得配上一把生菜啥的，用妻子的话说就是，吃草上瘾了。

回顾上瘾过程可以发现，改变生活方式是可行的，并非难如登天。现代社会的疾病，主要是生活方式病，比如肥胖、高血压、冠心病等心血管病，脑中风等脑血管疾病，糖尿病和一部分恶性肿瘤。

这些疾病都是现代医学难以治愈的，而且治疗成本特别高。真正是花了大钱还不容易治好。而改变生活方式的成本主要体现在观念上，并不高，甚至还更低。去超市买一大兜子菜，能吃上两天，才30多块。所以，追求健康，就从吃草开始吧。

成语里的中医

杯弓蛇影

刘 晓

心病最难医。“杯弓蛇影”这个成语，其实讲的就是“治心病”的故事。

《晋书·乐广传》中讲到，西晋名士乐广有个好友，很久没来作客。乐广一问，好友道出心结——上次来你家宴饮，刚要端起酒杯，却发现杯中有条小蛇，心中百般不快。虽然勉强喝下了酒，可回家辗转难测，不久就病了。

小小酒杯，断然盛不下一条蛇。乐广思忖，自家墙上挂着一张角弓，并用漆在弓上画了蛇，好友怕是把酒杯中的角弓倒影认成了蛇。于是乐广叫来好友，重现当时的场景。果然，杯中蛇影所见如初。听罢乐广的分析，好友疑团顿解，心病顿时自愈。

国医大师干祖望评价说，杯弓蛇影的故事就是最典型的精神疗法。乐广仅仅是晋时“善谈论，每约言析理”的一介秀才，但他的精神疗法却比很多医生还高明。

成语“愈愈头风”也是一个精神疗法的故事。三国时期，“建安七子”之一的陈琳善作檄文，文风尖锐辛辣。有一日，陈琳又作檄文一篇呈给曹操。当时，曹操正头痛卧床。读罢檄文，曹操竟从床上一坐而起，直言陈琳的文章治好了自己的头痛。大概是陈琳的绝妙文笔，让曹操有了醍醐灌顶之感。

心病还需心药医。自古以来，中医对心理治疗就有独到的研究，并将心理治疗同生理疾病的治疗区分开来，中医典籍《黄帝内经》中便介绍了心理疾病的诸多成因及治法。杯弓蛇影故事中，乐广为朋友治疗焦虑的法子，大约就属于中医里的“抑情顺理法”，用言语和行动再现场景，消除了朋友心头的疑云。

在古代，杯中蛇影导致的心理疾病并不鲜见。由于科学知识的匮乏，古人很难意识到自己的心理问题并得到有效治疗。如今，心理健康得到了更多的重视，在此过程中，中医对于心理健康的理论能够提供很多有益的启示。

杏林寻宝

中华传统医药漫谈