



健康关注

# 春风伴您去健身

陆秋伊 张瑶 何曦悦

“诗家清景在新春，绿柳才黄半未匀”。4月将至，春回大地，江南早早就迎来了盎然春意，人们纷纷去油菜花田采风；而另一边的东北松花江边已经可以找到小草的嫩芽，渐渐有人走出家门去踏青。

脱掉臃肿的冬装，去周边的社区公园踢毽子遛弯儿，或去野外踏青放风筝，可谓正当好时节。或新颖或怀旧的春季户外运动，既能让长期在室内活动的你放松心情，享受与自然的拥抱，又是与家人亲友相约出行，锻炼身体的好机会。春季户外健身，你准备好了吗？

天。”放风筝，向来是人们春天最喜爱的趣味运动之一，不少家长趁着天气晴好，带着孩子一起去郊外放飞纸鸢，也讨一个“放走晦气”的好彩头。可是，您知道放风筝对于强身健体也有帮助吗？

在北京朝阳公园，还没到健身广场，笔者就远远地听到一阵引擎似的嗡嗡声。天空上，有几只风筝格外显眼。只见它们造型简洁，时而盘旋，时而俯冲，与普通风筝相比更有动感，速度也更快。走近细看，这种风筝都由两条拉线控制。

“别看它样式简单，这可是现在最时髦的运动风筝！”正在放风筝的姚大爷向我们介绍的同时，双手也没闲着。随着双臂一上一下，风筝在空中有力地左旋、右旋、升降，尤其是在急剧爬升和俯冲时，发出了飞机引擎般的声音，格外刺激。“原先我一直有颈椎病，可难受了，跟着几个老伙计学了这运动风筝以后，颈椎好多了，肩膀也有劲了！”望着上下翻飞的风筝，姚大爷开心地说道。

中国虽然是风筝的起源国家，但运动风筝却兴起于欧美，近年来常出现在各类风筝竞赛中。运动风筝具有很好的健身功效，中国风筝协会秘书长杨曾泰介绍说，由于需要两手牵线，来回奔跑，臂力、腰部及腿部的肌肉均可得到有效锻炼。古语中说“鸢者明目”，放风筝时仰望蓝天的动作也有利于保护视力，可谓益处多多。

## 低碳踏青信步游

一大早的朝阳公园里，两位老人正坐在树下手舞足蹈地聊天，身着新潮的

冲锋衣，身形健朗。老郭告诉我们，他刚到朝阳公园健身的时候很没有经验，机缘巧合遇上老姜才上了门道。“开了春健身就适合到朝阳公园，人少地方大空气好，健步走起来也能掌握自己的节奏。”

除了健步走，两位还经常组织熟人春季登山，“我们出门能徒步的就徒步，现在都讲究‘低碳生活’，我们这些没车的老人们正好还能赶上‘低碳踏青’呢！”曾是医生的老姜说起登山踏青来自有一套“独门秘笈”：“登山前要用10到20分钟做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉。备好干粮和水，我们人手一根登山杖随身带着，还有急救药品。途中要随时补充水分，以免出现虚脱。”

不远处，几位年轻男女带着一群四五岁大的孩子们在开了花的树下照相，享受春天的气息。春季白天气温适中，阳光充足，健步走、登山、骑车等低碳健身方式更能达到绿色健康的健身效果。



图片均为何曦悦摄

果。资深媒体人士高严也说：“周末能带孩子去公园踏个青溜个弯，最好不开车，一路上身心都能放松下来，这才是贴近自然的高品质生活方式。”

中国民间医药博物馆馆长刘光瑞说，传统中医有“春生”概念，春季是生阳气、加强生命力的好时节，此时进行户外有氧运动，可以促进毛细血管功能，使人感觉全身舒爽通畅。同时，晒太阳是人体合成维生素D的主要办法，而维生素D又是促进人体钙吸收的“功臣”。寒冷的冬季过去，不同年龄段的人都应该把握好春光，出门进行适当运动，补钙又健身。

## 跳舞跳出新花样

说起户外健身，公园可是个好去处。26日早上，刚走进北京团结湖公园，映入我们眼帘的便是正在跳广场舞的人群。小广场上，伴随着时下流行节奏感强的音乐，大爷大妈们跳起广场舞来精神抖擞。“我和老伴儿每天都来，越跳越年轻！”站在队伍最前头的陆大妈一边跟我们聊，一边还轻点着拍子准备起舞。

作为一种独特的晨练方式，广场舞如今在中老年人当中十分流行。从前段时间流行的“最炫民族风”到红遍世界的“江南style”骑马舞，都能够融入其中，可谓时尚又健身。此外，广场舞还能根据民族形式等的不同，变化多种不同的形式来，藏族锅庄、现代舞、扭秧歌，都是大家喜闻乐见的健身娱乐方式。

别看广场舞没有健身房锻炼那么“专业”，它的养生效果可不弱。专家告诉我们，通过全身机体的配合运动，对中老年人保持思维敏捷、腿脚灵活十分有益。而对长期面对电脑的年轻人来说，多活动关节，扭转颈部和腰部，还能缓解颈椎疼痛，提高身体免疫力，是避免“电脑病”、“职业病”最经济又有效的方式。

## 纸鸢扶摇能健身

“糊成纸鸢一线牵，凭借春风上青

健康互联网

# 房颤易致脑卒中

喻京英

有关数据显示，我国目前约有800万人罹患房颤，房颤可使卒中风险增加5倍，20%以上的卒中归因于房颤。这是在近日举行的中国房颤联盟成立仪式上有关专家公布的数字。

据中华预防医学会会长王陇德院士介绍，房颤即心房颤动，是最常见的心律失常现象。近年来，受人口老龄化、慢性心脏病及其他因素影响，房颤全球发病率剧增，而我国更是房颤的重灾区。房颤所致脑卒中，第一年死亡率高达50%，严重致残率高达73%，第一年累计复发率达6.9%。不仅严重影响患者的身体健康，降低其生活质量，而且持续性的医疗费用，也给患者及家庭和社会带来沉重的负担。

中国康复医学会心血管病专业委员会主任委员胡大一表示，目前房颤卒中防治工作的首要任务是建立并提高广大医务人员对房颤的认知，合理使用抗凝药物，帮助患者获得最适合的治疗方法和最佳的预防效果。

为此，有关专家共同呼吁有关政府组织、临床医生、房颤患者及社会各界积极行动起来，共同关注并提高房颤卒中预防意识，减轻房颤引发卒中的危害，从而减轻社会经济负担。

医药前沿

## 抗血小板新药倍林达

文心

近日，在中国介入心脏病学大会上传来好消息，阿斯利康（中国）公司去年11月获准在中国上市的倍林达（替格瑞洛），成为参会的心血管领域专家关注的焦点。倍林达用于急性冠脉综合征（ACS）的治疗，它的上市将弥补现有药物起效慢、个体疗效差异大等不足，显著降低心血管死亡和心肌梗死的发生率，与目前标准治疗药物氯吡格雷相比，疗效优势更为显著，为医生以及患者带来更多的选择。

据北京阜外医院高润霖院士介绍，抗血小板治疗是ACS必不可少的基本治疗，但也有其局限性。多国临床研究显示，ACS患者一年后死亡率约为15%，3年后升高至25%，4年后可达39%。在目前的治疗方法中，有对氯吡格雷抵抗或低反应的人群。而倍林达因其独特的药物作用机制，能够在广泛的人群中获益，对于存在氯吡格雷抵抗的患者来讲，提供了一个有效治疗的新选择。

北大第一医院霍勇教授强调，倍林达具有更快、更强、更加一致的抑制血小板聚集作用，可显著降低心血管死亡率。医生将拥有更有效的治疗选择，进一步帮助患者降低心血管死亡的发生率，同时不会增加出血风险。

健康新概念

## 儿童身材矮小也是病

侯晓菊

很多家长不知道矮小也是一种病，没有及时发现，错过了孩子身高增长的机会，造成终生遗憾。在近日由健康时报举办的“中国儿童生长发育健康传播行动”活动上，北京儿童医院内分泌遗传代谢中心主任巩纯秀提醒，家长要注意观察孩子的生长速度，有些孩子身高正常，但生长速度跟不上也会有问题。

巩纯秀说，引起矮小的病因很多，如生长激素缺乏、特发性矮小、小于胎龄儿、家族性矮小、体质性青春发育延迟、甲状腺功能低下、染色体病以及一些骨骼疾病等。矮小症的诊断需要有明确的家史和规范的实验室检查支持，并非所有的矮小症都能治疗。如果是骨骺近闭，就晚晚，易错过治疗时机。如果发现2岁以下的儿童，年增高不到7厘米，4岁至青春前期儿童每年增高不到5

厘米，青春前期儿童增高不到6厘米。都需要警惕矮小症的发生。

北京儿童医院内分泌遗传代谢中心副主任医师吴迪说，矮小患者绝大多数不影响生命，但对矮小症的不正确认识，可导致心理问题而影响其健康成长。与正常人相比，矮小症患者身心发育受到很大影响。虽然他们的智商属于正常范围，但在心理上具有内向、情绪不稳的个性特征。正常的孩子，骨龄与实际年龄是同步的。但患矮小症的患儿，骨龄发育多明显落后于实际年龄。

专家提醒，患者年龄越小，骨骼的软骨层增生及分化越活跃，生长的潜力及空间越大，对治疗的反应越敏感，效果也越好。因此，切不可等到发育后期如15至18岁时再治疗，此时骨骺接近闭合，生长潜力很小，已不再可能达到理想身高。

健康资讯

## 美敦力全球招募长跑病友

本报（王超）美国美敦力公司近日在京宣布，将在全球招募受益于医疗科技的长跑者。

据悉，年满18周岁，身体携带心脏起搏器或胰岛素泵等医疗器械者，并坚持进行长跑的患者，可于4月26日前登陆美敦力中文网站报名。该公司将从全球选出25名选手，作为受益于医疗科技的“英雄”，参加今年10月在美国举行的马拉松比赛，向各界传达“运动是良医”的健康理念。

## 脑瘫防治服务平台启动

本报（马林凤）“全国脑瘫防治公益服务平台”近日在京启动。平台将通过全国脑瘫防治公益服务热线和服务网站 <http://www.4000120992.com>，为全国脑瘫患者提供服务咨询。

## 康复医疗研讨在京举行

本报（朱亚菲）由中国康复医学会主办的中国康复医疗机构质控管理高级研讨会近日在京举行。来自全国各地的康复界权威、康复医疗机构负责人和临床带头人，就康复医疗领域的质量管理体系进行了交流，并认真聆听了来自美国康复医疗机构认证委员会专家进行的详细介绍。

据介绍，CARF是国际最高标准的康复医疗机构认证体系，北京和睦家康复医院是中国唯一一家通过国际联合委员会和美国病理学家学会认证的医疗机构。

## 儿童健康关爱行动启动



本报（记者任成琦）中国幸福家庭促进计划组委会联合汇源集团共同举办的“中国儿童健康工程——汇源5+7儿童饮食营养健康关爱行动”日前在京启动。活动将通过自愿领取健康营养包、举办儿童饮食营养健康课堂、上传宝宝成长照片和宝宝美食菜谱等多种方式，开展“我是乐乐娃——儿童健康之星”网络亲子互动征集活动，传播儿童饮食营养健康新理念。图为启动现场。 樱子摄

医说新语

## 正确认识宝宝“夜动”

子轩

婴儿睡眠时间的一半都处于活跃的睡眠状态，如眼球快速的转动、活跃的大脑活动、做梦，这种状态会帮助他们建立和发展脑细胞新的功能联系，增强学习能力。父母应正确认识宝宝“夜动”。这是世界睡眠医学协会前任主席理查德·艾伦博士，近日在北京的一个活动现场对宝宝“夜动”作出的解释。

艾伦博士说，研究表明，世界上25%的宝宝不能享受充足睡眠。有关部门针对宝宝睡眠期间身体活动进行了科学研究，通过分别在宝宝的左脚踝处佩戴一种名为“活动记录器”的仪器，对比婴儿和成人在睡眠中的活动状态。研究发现，宝宝在睡眠中的活动次数是成人的两倍，这是许多家长意想不到的。

帮宝适育儿专家联盟刘玺诚教授说，在中国，许多父母将浅睡阶段的“夜动”误认为是“夜醒”。由于这样的误解，一些妈妈会直接唤醒宝宝检查纸尿裤或喂奶，结果反而造成宝宝睡眠中断，哭闹不止。不间断的睡眠对宝宝的成长发育十分重要，当宝宝浅睡出现扭动时，不必唤醒他们喂奶或换纸尿裤。

专家提醒父母们，由于“夜动”让宝宝腿部动作较多，对尿布提出了更高的合身要求。睡前给宝宝换上一块干爽舒适的纸尿裤，可以尽量避免宝宝因夜动漏尿感到不适而醒来，享受10小时不受打扰的金质睡眠。

健康箴言

## 岁老根弥壮 阳骄叶更阴

此联选自宋·王安石《孤桐》一诗的颈联。

王安石(1021—1086)，北宋政治家、文学家、思想家。熙宁二年(1069年)为参知政事，推行新法，史称王安石变法。由于保守派强烈反对，新政推行遭遇阻碍。熙宁七年罢相；次年再相，九年再罢。退居江宁(今南京)，封荆国公，世称荆公，是北宋时期伟大的改革家。此联选自《孤桐》(《全宋诗》第十册)。原诗为：天质自森森，孤高几百寻。陵霄不屈已，得地本虚心。岁老根弥壮，阳骄叶更阴。明时思解组，愿听五弦琴。

上联是说，梧桐树年岁越大，根根越粗壮。深入地底吸取营养，得到大地哺育、滋润，具有强大的生命力。

下联是说，梧桐树直干入云，枝叶纵横。烈日越晒，桐叶长得愈加茂盛，绿叶森森，浓荫如盖，充满蓬勃的生机。

王安石写《孤桐》诗，托物言志。孤桐表面上很孤单，但根扎大地，枝粗叶茂，具有刚健挺拔的精神，表现了诗人不屈的思想品格。

以这两句诗为联，意在形容老年人阅历愈久，根基愈牢；经受考验越多，就越坚强睿智。今天它已成为激励老年人老当益壮、奋斗不息的座右铭。

熊经浴辑注

## 百岁老人范丽花 能吃苦 爱赶集

宋银生 郭登奎

在山东省曹县桃源镇谷寨村，范丽花老人不久前刚过完自己的百岁生日。老人意志坚强、能吃苦，是十里八乡有名的长寿星。

范丽花，出生于1913年2月12日。老人育有一儿一女，现已四世同堂。范丽花的丈夫婚后不几年就因病去世。为了两个孩子，她白天拾荒要饭，夜晚纺花织布、常常熬到夜里两三点。到了挣工分那个年代，她又坚持到生产队干活，从不舍不得耽误时间，



生怕家里不够吃，亏待了孩子，凭着自己的坚强意志，硬是把两个孩子抚养成人。

范丽花干活是个行家，家里家外的活都不例外，由于她平时干活肯下力，还学会了别样男劳力干的活，落下了个“假小子”的绰号。老人好动，就连两个孙子家里的活儿她也要去干，从不舍得闲上一会儿。范丽花还有一个爱好——赶集。刚开始是徒步行，后来是骑自行车，只要一有空，不管离集市有多远，她都要到集市上买些家里必备的用品或捎些孩子们爱吃的食物，用她自己的话说，到集市上走走、转转、看看会很开心。老人平时爱喝玉米粥，吃蒸菜，一天三餐也不嫌多，还特别爱吃烤馍喝咸汤，至今饮食习惯不变。老人眼不花、耳不聋，经常拄着拐杖串门，四周的邻居都认识她。

据老人的孙媳介绍，老人离远的地方就能看得见是谁，有时我还没看见她，她就看到我来了。现在若不是老人左手骨折，穿针引线的活儿还能干。老人现在一直和儿子过，儿子对她也很孝敬，老人爱吃什么，儿子就做什么，每天给老人穿衣铺床从不怕麻烦。