

健康关注



较劲暴走 小心得不偿失

衣晓峰

近年来，随着健康意识的普及，越来越多的人开始“迈开腿”，用手机记录自己的运动状况。在参与者中，日行万余步者比比皆是，多的甚至两三万步。在这庞大的健身热潮中，朋友圈里“晒步数”“捐步数”的“运动攀比风”骤然兴起，成为一种时尚和时髦。

吕伟教授介绍说，“晒步数”，是一个基于微信的运动应用，微信用户只要在微信中关注“微信运动”公众号，系统就会自动记录下用户在一天走了多少路，并且在内置的排行榜中与微信的小伙伴们一比高下。如今，随着工作、生活节奏的加快以及受不良饮食习惯的影响，导致许多上班族的健康频频亮起“红灯”，于是慢跑、夜跑、到健身房锻炼受到了越来越多人的青睐，而微信“晒步数”比拼排名，确实具有一定的激励作用，督促人们完成每天的运动。但是，朋友圈流行“晒步数”，真的越走越健康吗？

走路是最佳运动之一

生命在于运动 世界卫生组织指出，走路和慢跑是最佳运动之一。吕伟认为，

人体各种解剖结构、生理机能、心肺的形成、人体骨骼、肌肉位置等方面最适合步行。

健步行走，不易疲劳 温和的健步行走，有神奇的抗衰老功效，成年人只要坚持有规律地行走超过12周，就会达到体态端正、腰围变细的效果，而且身体结实，不宜疲劳。

慢步走有益于机体健康 这样的运动还可能医治头痛、腰痛、肩痛，促进良好的睡眠。专家建议，健康成年人每天步行锻炼，并作为一种规律性的终生运动方式。

不顾自身体质 就会得不偿失

然而，通过“拼步数”“晒步数”的方式，似乎有些“相互监督”乃至“博眼球”的味道，促使不少人与朋友比着走，甚至变身“暴走”族，不求最多，只求更多。吕伟主任指出，从运动医学角度来看，运动量并非越大越好，不是每天走几万步，就会让身体更健康，过量运动的结果，易使机体免疫功能受损。同时，为了达到大汗淋漓的感觉，有的人行走和奔跑

的速度都十分快。就走路和跑步而言，强度就是速度，强度过大，极易发生运动伤害，如软组织擦伤或扭挫伤、骨折、肌肉肌腱断裂、关节脱臼、半月板损伤。严重者可能影响运动功能恢复，甚至带来永久性残疾。即使损伤较轻，如踝关节扭伤、肌肉拉伤，但如不能及时、正确处理，亦有可能迁延不愈，形成慢性损伤。

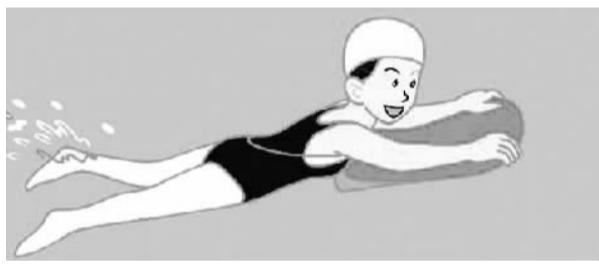
科学锻炼有讲究

假若只是放松心情，缓解压力，适当走路或散步当然是好的。而若想到长期的锻炼效果，光凭走路还远远不够，不能只看步数不重运动强度。运动应根据自身的年龄和体质，选择有针对性的锻炼，并坚持下去。吕主任建议，步行健身最好选择在清晨或晚饭后1个小时，以30分钟到1小时为宜，每天走8000至10000步比较适合，最好是微微出汗，能消耗人体摄入的多余热量。在走路之前，还要做好准备，穿双软底跑鞋，保护好脚踝关节；再选择一身舒适的运动装，有利身体活动；要充分热身，以免运动损伤；还要带瓶水，运动时少次多量地补充水分，防止

脱水。

正确的步行姿势十分重要 吕伟指出：走路时，要注意抬头挺胸、收腹提臀、伸直膝盖，上半身摆动幅度不能过大，要利用腰部及腿部的力量，迈出步伐使身体向前挺，同时将重心由腿移向脚尖，以增加小腿的活动量，令腿部更加结实修长。正确的跑步姿势也很关键，大部分人在跑步时，身体往往过度向前倾，当腿部弯曲时，上半身的力就斜向下、向前，下半身的力斜向上、向前，所形成的合力正好撞击膝盖，假使以这种姿势长期跑步，膝盖肯定会受到损伤。因此，正确的跑步姿势是上半身保持稳定，下半身保持足够伸展，小腿和脚一定要在膝盖之前。

暴走后不能过量地喝饮料 有些人喜欢在大运动量后，痛快地喝上一瓶冰镇可乐或是凉啤酒来解渴，事实上这容易伤害到肌肉组织。碳酸饮料和酒精的摄入，会造成人体内的氧化应激反应和炎症，破坏内质网的平衡，而内质网是一种合成蛋白质的“细胞器”。吕伟教授建议大家运动后饮用一些含有高热量的运动饮料，其中大量的维生素和矿物质有助于能量及时得到补充。



记着护牙 经常游泳

卢一飞

天气渐热，很多人喜欢去游泳，既能降温又能锻炼。

但是，英国曼彻斯特牙科医学专家塔拉奇·艾德利警告大家，游泳池里的某些成分可能会损伤牙齿。

《加拿大牙科协会杂志》称，游泳池都会使用含氯的漂白粉和消毒剂保持清洁，如果有人每天到游泳池游泳持续3~4周，池水里的氯就会造成牙齿腐蚀和牙神经敏感。美国的研究者通过对500名游泳

者进行研究后发现，66%的人牙齿受损，因为，氯会影响池水的PH值，使它呈酸性，在游泳过程中，一旦不小心吞咽池水，就会导致牙齿被腐蚀，继而牙齿颜色开始发黄，而酸性的池水还会导致牙釉质脱落，造成牙齿损伤。

因此，专家建议，在游泳后，不要立即刷牙，因为，此时牙釉质在酸的侵蚀下，会变得很柔软，非常容易被刷掉，此时应该先用清水漱口。

健康资讯

首届国际互联网医疗大会举办

本报电（叶秋杰）首届国际互联网医疗大会暨中国互联网医疗健康产业联盟成立大会近日在浙江乌镇举行。大会围绕互联网医院、分级诊疗、家庭医生、精准医疗等热点主题进行了深入探讨，以寻求“互联网+医疗”的深度试水和突破。

与此同时，以促进提升大众健康水平，打造以医疗和健康服务业为特色的中国互联网医疗健康产业联盟宣告成立，旨在探索如何通过健康医疗大数据提高公众健康水平，改善就医体验。

微生物蛋白指纹图谱引起关注

本报电（陈捷 丁洋）在近日举行的“中国医师协会检验医师年会”上，建立中国人自己的微生物蛋白指纹图谱数据库，引起与会者的广泛关注。

会上，解放军总医院陈琛博士介绍了一种新的应用于临床常规检测技术，可满足循环肿瘤DNA和甲基化定量检测，即质谱技术在临床微生物鉴定及循环肿瘤DNA精准检测方面的应用，向更多人传播了临床检测的前沿技术。

康宝莱(中国)公益基金会成立

本报电（王平）康宝莱公益基金会近日成立。基金会将主要致力于资助贫困少年儿童生活、疾病救助和康复训练；资助开展有利于少年儿童身心健康的公益活动；资助环保事业发展。

据介绍，截至今年6月初，康宝莱(中国)服务商向“天使听见爱”项目累计捐款超过3600万元，资助来自全国各地的129名贫困听障儿童接受人工耳蜗植入手术并重获听力。

三伏贴为什么能够冬病夏治?

王红蕊



“冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙。”这是古时中医养生的一个场景。讲的是对于身体虚弱者来说，三伏天针灸、拔罐、贴敷能起到与冬天吃补品一样的效果。每年在农历7月中旬到8月中旬，就到了三伏。“三伏”是初伏、中伏和末伏的统称，是一年中阳气最盛的时节。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。按规定，夏至后第三个庚日是初伏的第一天，也称入伏日。立秋后第一个庚日到第二个庚日为三伏。初伏和三伏之间的时间是中伏。

三伏贴是一种传统中医治疗法，结合针灸、经络与中医学，以中药直接贴敷于穴位，经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激，达到治病、防病效果。三伏贴疗法又名天灸。中医认为，“人与天地相参，与日月相应”，因此人体的阳气与自然界生物的阳气相接，季节变化直接影响到人的健康，人体之阳气“生于春，长

于夏，收于秋，藏于冬”。冬季阴气上升到顶点，机体易受寒邪侵犯，往往阳气不足，体质在这一时期处于低潮，接受外界治疗能力处于“不佳时期”，在冬天治寒证，就像在雨天晾衣见效缓慢。而春夏，尤其是三伏天，由于气温升高，人体内阳气上升，经络通达，气血充沛。利用这一有利时机治疗某些寒性疾病，能最大限度地驱风祛寒，祛除体内沉痾，调整人体的阴阳平衡，预防旧病复发或减轻其症状，并为秋冬储备阳气，令人体阳气充足至冬至时则不易被严寒所伤。它是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则，利用夏季穴位开阖、经络疏松，阳气及气血流注最旺盛之时开展治疗。通过将特殊调制的药物贴敷于特定的穴位，可使药物持续刺激穴位，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，并通过经络血脉直达病处，获得温阳散寒、通经活络、激发脏腑功能的最佳效果。

有些冬季易发的疾病如鼻炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性支气管炎、类风湿性关节炎、结肠炎、冻疮、胃痛、颈椎病、慢性腹泻、感冒、部分虚寒妇科病关节痛、肾虚引起的腰痛，虽在夏季少有发作，但其宿根常存体内。“夏治”是选择夏天炎热季节，采用适当药物进行治疗。因夏季自然界阳气旺盛，人体阳气浮越，此时对阳虚者用助阳药，可更好地发挥扶阳祛寒、扶助正气、祛除冬病根因

的作用，“冬病夏治”属于中医缓则治其本的治疗原则。所有阳气不足、肺气虚弱及虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病在春夏治疗都会比其他季节治疗效果好。对于提高免疫抗病能力，对调节机体阴阳平衡，恢复脏腑功能，都有不可低估的效果，是中医防治疾病的一个富有特色的重要方法。

三伏贴里都用了什么药味呢？清代张璐的《张氏医通》就有记载：方用白芥子净末一两、延胡索一两，甘遂、细辛各半两，共为细末入麝香半钱，杵匀，姜汁调涂肺俞、膏肓、百劳等穴，涂后麻痒疼痛，切勿便去，候三炷香足，方可去之。十日后涂一次，如此三次病根去矣！现代中医还调整了用药的品种及剂量，以适应现代需要。

“三伏贴”体现了中医中人与自然相协调的整体观念和对疾病重视预防为主的理念。今年的三伏是：7月7日至8月25日，有需要的人们可以试试。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

医疗前沿

首次由中国研究者开展的转移性结直肠癌III期临床研究结果近日发布。该研究结果在全球首次确证西妥昔单抗联合一种化疗用药的方案(FOLFOX)，能够为中国转移性结直肠癌患者带来显著的生存获益，疾病缓解率达到61.1%，疾病进展风险降低31%，死亡风险降低24%。

该项主要研究者、南京八一医院教授秦叔逵表示，中国患者愿意得到这一迫切需要的治疗。数据显示，结直肠癌是全球第三大常见癌症，预计每年新增结直肠癌病患136万例。每年约有694000人死于结直肠癌，占全部癌症死亡人数的8.5%，是第四大常见癌症死亡病例。在世界发达地区，大约55%的结直肠癌患者被诊断出来，其中男性的发病率和死亡率高于女性。如果被批准，西妥昔单抗联合FOLF-FOX，将为转移性结直肠癌患者提供新的一线治疗方案。

秦叔逵说，此项临床试验的喜人结果，无疑给中国结直肠癌患者或结直肠癌的高危人群，带来一个重大利好。这项研究使用的药物是一种靶向表皮生长因子受体的单克隆抗体，意味着它能够限制肿瘤细胞向正常组织的扩散，并防止肿瘤的转移。此外，它还能抑制肿瘤细胞在化疗或放疗后的自愈，并抑制肿瘤内新血管的生成。

同济大学附属天佑医院副院长李进教授表示，该研究是首次由中国研究者开展的转移性结直肠癌III期临床研究，其研究结果显示，西妥昔单抗联合FOLFOX一线应用效果良好，不良反应可控，如能尽快获批使用，这种治疗方案将可以改善更多患者的预后，延长他们的生命。

发布会上，“肠久关爱，行动有我——结直肠癌防治项目”同时启动，该项目旨在通过广泛的公众宣传、患者关爱以及学术领域的交流，提高人们对疾病的认知，推动改善相关领域治疗现状，做到早诊早治、精准治疗，延长患者生命，改善患者生活质量。

保健园

蔬果先洗后切 减少营养损失

朝闻



蔬果中富含人体必需的营养素，包括维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质等。富含蔬菜水果的膳食能够降低脑中风和冠心病风险，还可以降低胃肠道癌症的发生风险。近日，国家食品药品监督管理总局官网发布蔬果消费提示，让居民在消费蔬果时应注意四点。

首先，蔬果摄入量要足量。《中国居民膳食指南》(2016版)推出的餐盘中，蔬菜水果占一半左右，可见蔬果在日常膳食中具有极其重要的地位。建议普通消费者每天应该食用300~500克蔬菜，其中深色蔬菜应占一半以上；并食用200~350克水果。

其次，蔬果尽量保持新鲜。要经常及时买菜，蔬菜最好现买现吃，购买的蔬果品种尽量多样，每一种的量少些；购买后要及放入冰箱，不要在室内放置太久，以免贮藏过程中维生素和植物化学物质损失，或生成亚硝酸盐。《中国居民膳食指南》(2016版)建议，可从食物购买量上来保障足量的摄入，比如一个三口之家每天的蔬菜购买量应在1~1.5公斤，并分配在一日三餐中；每周的水果购买量应在4~5公斤。同时，应变换购买种类，每周蔬果的种类应在10种以上。

第三，制作蔬菜时要减少营养损失，制作蔬菜时应先洗后切，减少水溶性营养成分的流失，注意反复清洗干净。同时，叶类蔬菜在烹调时要注意急火快炒，避免长时间加热，这样有利于减少热敏性营养成分的破坏；扁豆等蔬菜在烹调时要注意煮熟、煮透，避免中毒。剩菜再次食用时加热要充分，时间过长的剩菜尽量不要吃。

第四，蔬菜和水果不能互相替代。蔬菜和水果在营养组成上各有特点，不能互相替代。在家或工作单位，可把水果放在容易看到和方便拿到的地方，以方便随时食用。同时，果汁并不能代替鲜果，在保证卫生的前提下，尽可能吃新鲜水果。外出时带上蔬果，当成最好的零食。