运动正当时 莫负好春光

本报记者 **刘　峣**

春临大地，草长莺飞。随着天气日趋转暖，越来越多的人开始投身到户外健身的大潮中。生机勃勃的春天，是运动锻炼的好时机。很多传统和现代的运动项目，都非常适合在春季进行。不过，春季锻炼也应注意“张弛有度”，保护身体健康。

一名小朋友在苏州阳澄湖半岛旅游度假区放风筝。
朱桂根摄（新华社发）

跑马 骑行
最美风景在路上

近日，各地马拉松赛事进入密集举行期。经历凛冬的沉寂，许多跑友的奔跑热情又一次被唤醒。从高标准的城市马拉松，到各具特色的公园马拉松、山地马拉松、桃花马拉松、摇滚马拉松，赛事的“扎堆”也给跑步爱好者带来了“甜蜜的烦恼”。

这几年，中国马拉松赛事进入高速良性的发展阶段，更多品质赛事涌现，更多人走上赛道。数据显示，2017年中国各地共举办马拉松及相关运动赛事约1100场，参赛人次近500万。跑步，业已成为全民健身蓬勃发展的最真实写照。

从健康的角度而言，春季在空气和温度适宜的条件下跑步，能够增加摄氧量、降低高血压、摆脱身体赘肉、改善心脏功能。且跑步“门槛”较低、场地可及，是“说走就走”的运动优选。

当然，与跑步热并行的，是马拉松赛场上昏厥、猝死等事件的频发。专业医生称，很多跑友经历了冬季的休养，肌肉和韧带比较僵硬，还没有为长距离奔跑做好充分准备。一旦盲目参跑，很容易“反被其伤”。因此应逐步恢复和训练，再参加马拉松比赛。

除了跑步，骑行也是春季健身的王牌项目。随着共享单车的普及和绿色低碳理念的兴起，骑自行车成为中国人出行、健身的重要选择。

骑车是一项很好的有氧运动。从跨上自行车的那一刻起，两手紧握车把，两只脚轮回踏动，全身的锻炼就已经开始了。专家指出，骑自行车可以加速血液循环，使心肺功能得到提高，对于内脏器官的耐力锻炼与游泳相当。此外，两腿依次运动能有效提高神经系统对下肢的管理准确度，防止偏废和早衰，下肢的肌力在锻炼过程中也会得到加强。

不过，骑自行车一定要做好防护措施。最好带上头盔，并佩戴吸汗效果好的手套。此外，在长途骑行时应携带修理工具和备用零件。骑行过程中集中注意力，不要盲目求快。在骑行路线的选择上，应选择那些风景优美、空气污染较轻的路段。

风筝 登山
逸兴遄飞天地间

草长莺飞二月天，忙趁东风放纸鸢。放风筝在中国有悠久的历史。

春天放风筝，对人体健康有很多益处。中医认为，放风筝者沐浴着和煦的阳光和春风，可以“疏泄内热、增强体质”。现代医学研究表明，在明媚的春光里放风筝，可以舒展筋骨，吐故纳新，促进人体新陈代谢，改善血液循环。

放风筝要讲究天时地利。4月初，中国大部分地区气温适宜，有比较稳定的上升气流，风筝很容易升空。一般风力在2—5级时，比较适宜风筝放飞。春天的风向、风速多变，要根据风速和风向变化决定是否放线、调整拉线的方向。此外，在地点的选择上，最好在公园等视野比较开阔、没有障碍物的空旷地带。

放风筝时，人不停地跑动、牵线、控制，通过手、眼的配合和四肢的活动，可达到疏通经络、调气和血、强身健体的目的。古人认为，放风筝的最高境界是“放中相牵，一线相连”。放飞后，要精神抖擞，把线看作缰绳，如同驯马一般，然后望天入静，随风筝飘移而前后奔走。

登山，也是一项适合春季进行的有氧运动。山中植被丰富，空气新鲜，负氧离子充分，在锻炼身体的同时，还能帮助人缓解压力。山间道路崎岖不平，有益于改善人体的平衡功能，增强四肢协调能力和肢体灵活度。在青山绿水中放眼远眺，可缓解眼部肌肉疲劳，预防近视，还可使紧张的大脑得到放松和休息。

专家提示，登山前，应先了解登山路线，对山上的气候特点有所了解。平时较少参加登山运动的人，要用10—20分钟做一些肌肉伸展运动。登山过程中，要控制好活动量，保持均匀使用体力，一般以无明显出汗为宜。上山时，如每一步都能有意地增加一些弹跳的动作，不仅会省力，而且还会使人精神振奋，充满活力。

下山时膝关节承受的冲击力更大，所以要慢。不要走得太快，更不能奔跑，否则会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或导致肌肉拉伤。体重过大、膝关节不好的人应减少登山次数和时长，并在登山时使用登山杖，帮助分担体重，以减轻膝关节负担。

链接

专家提示，春季虽是健身的好时节，但仍有问题需要注意。应充分结合春季的气候特征，用适度的锻炼来恢复人体机能水平，从而达到良好的健身效果。

寒冷的冬季过后，人体的各项机能均处在一个低潮期，对疾病的抵抗能力差。一些高强度、高消耗的运动项目达不到健身目的，还极易造成肌肉拉伤、关节肌肉扭伤。因此，运动量的适度很重要。

春季气温多变，冷暖很不稳定。健身者尤其是老年人在户外运动时要注意保暖，预防感冒。在运动时间的选择上，春季锻炼应相日而动，即在太阳升起后和落下前进行，此时的气温与环境都更适合健身锻炼。

春季也是雾霾天气多发的季节，人在这样的环境下进行户外运动，很容易将空气中的浮尘和杂质吸入肺中，进而导致心血管和呼吸系统疾病的发生，影响健康。专家建议，春季健身也应室内和室外结合。

（**刘　峣**整理）

参赛选手在2018东湖绿道（武汉）大学生马拉松比赛中。
新华社记者 **熊　琦**摄

中国生物医药『独角兽』加速崛起

据新华社上海4月1日电（记者**何欣荣**）谈到蓬勃发展的新经济，人们多半会想到以BATJ为代表的互联网企业。相比互联网给人们带来的便利和快乐，生物医药“独角兽”（成立10年以内、估值超过10亿美元、获得过私募投资且尚未上市的企业）的快速崛起，给百姓健康带来新的选项。近期陆续发布的股票市场上市新规，也给生物医药“独角兽”注入强劲成长能量。

3月底，国内最大医药研发外包企业药明康德A股IPO申请成功过会。根据招股说明书，药明康德计划公开发行不超过1.04亿股，募集资金约57亿元。

证监会公布的最新意见也提出，同意“互联网、大数据、云计算、人工智能、软件和集成电路、高端装备制造、生物医药等高新技术产业和战略性新兴产业”的创新企业，开展“境内发行股票或存托凭证试点”。

“一系列利好信号的释放，验证了专业机构的判断——2018年是生物医药行业的大年。”在近期举行的张江生命科学沙龙上，国家级生物医药产业基地——上海“张江药谷”负责人楼琦说。

楼琦表示，去年全年，张江生物医药工业产值同比增长30%。今年初，“张江药谷”对园区内发展潜力较好、估值在5亿元人民币以上的企业进行了梳理。结果令人兴奋：包括复宏汉霖等“独角兽”和准“独角兽”企业达60家。

在参与沙龙的专家看来，生物医药“独角兽”的崛起，既得益于“健康中国”战略的推动，也得益于制度环境的完善。

上海药品审评核查中心副主任张华说，生物医药是“高投入、高回报”行业，更是受“政府高度监管”的行业。近年来，我国在上海等地率先试点药品上市许可人制度和医疗器械注册人制度，创新型药企只需“轻装上阵”搞研发，而将制造环节委托给有资质的企业代工，从而大大加快创新产品上市步伐。

从张江的情况看，我国的生物医药“独角兽”已全面覆盖肿瘤免疫治疗、细胞／基因治疗、创新医疗器械、下一代基因测序等前瞻性领域。

这其中，有的已进入“爆发”前夜。和黄医药资深副总裁王清梅说，该公司研发的抗癌新药呋喹替尼已向国家药监部门提交新药上市申请，预计最快今年七八月份就能上市。海通证券的报告认为，仅在结直肠癌市场，呋喹替尼销售额有望突破10亿元。

有的凭借“高性价比”产品，向外资产品发起挑战。近期，湖北、广东、上海的多家医院，开始采用“心系列”国产心脏起搏器，治疗心动过缓病人。国家“千人计划”特聘专家、创领心律医疗首席执行官王励说，之前我国心脏起搏器几乎完全依赖进口。国产起搏器价格便宜20%—30%，可以覆盖更多国内患者。

正是看到生物医药的巨大前景，近年来我国已形成上海张江、北京中关村、武汉东湖等多个专业生物医药产业园区，多家创新型药企登陆纳斯达克和港股。兴业证券报告认为，随着“独角兽”企业陆续上市，投资者的关注点将从企业当下业绩，转变为在研药物未来的临床价值和销售潜力。“借助资本市场，我国将涌现一批有国际影响力的创新药企业”。t

北京将建7000个公共卫生委员会

据新华社北京3月31日电（**侠克、林苗苗**）记者日前从北京市卫生计生委获悉，为提高居民健康素养，北京市将推进全市约7000个村委会、居委会公共卫生委员会建设，最大限度地发挥乡村医生、计生专干、健康指导员、家庭保健员、社区志愿者等资源的优势和作用，更好地开展公共卫生服务。

北京市卫生计生委副巡视员刘泽军表示，通过村委会、居委会公共卫生委员会建设，充分整合利用辖区内各方面力量，可最大限度地发挥乡村医生、计生专干、健康指导员、家庭保健员、社区志愿者等资源优势和作用，更好地引导群众主动关注自身健康。

据介绍，目前北京有7000多个村（居）委会。未来，村（居）委会公共卫生委员会将宣传卫生计生政策，普及健康知识，动员辖区群众积极参与健康行动，提升居民健康素养。

七彩絮语

“咖啡致癌”？健康谣言何时休

汪灵犀

“星巴克咖啡致癌”？这则上周产生于国外的新闻瞬间漂洋过海，在国内掀起不小的波澜。

“你的星巴克咖啡有强致癌物质，非常可怕”“美国加州政府要求星巴克标注‘咖啡致癌’”“隐瞒了8年的黑幕终于被揭露，星巴克被判‘死刑’”……类似的文章在网络甚嚣尘上。

咖啡是否真的致癌？有科学家和专业人士辟谣称，所谓咖啡致癌的判断，其根据是咖啡中含有一种名为“丙烯酰胺”的物质是致癌物。但实际上，这种所谓的致癌物质在我们的日常饮食中非常常见，油条、麻花、饼干、薯片、烤肉、烤鸡翅……这些食物中丙烯酰胺的含量都不比咖啡低，咖啡并不是主要来源。

再者，任何脱离剂量谈毒性的言论都是不科学的。任何物质都有可能损害人体，我们每天摄入的这些所谓有毒物质剂量很小，远不足以使人致癌。医学专家呼吁公众少吃油炸食品，主要是因为它们普遍热量高，营养单一，并不是因为致癌。

新华社发

经过一番“论战”，笔者以为这波惊悚言论就会自行消退，可事实远非如此。身边的不少亲朋好友还是有些怀疑地说——“总归是含有致癌物质”“少吃甚至不吃总归是好的”，甚至还有人揣测这些辟谣文章是咖啡厂商的“公关”之举。

谣言的杀伤力的确不小。科普人士费半天劲努力辟谣，效果却微乎其微。有研究显示，如果谣言的传播效率是100的话，辟谣消息传播效率最多到20，有时甚至不到10。虽然辟谣文章早就发出，但有的自媒体为了“蹭流量”，攫取商业利益，明知是谣言也昧着良心转发。由此给公众带来焦虑，给大众灌输的错误认知，伤身又伤“心”。

类似的例子还有很多，例如“食物相克”“电脑辐射”……健康养生领域是谣言的重灾区，类似的谣言在社交媒体上反复出现。有网友形容，有些自媒体总是编造谣言，却长盛不衰；有些自媒体总是传播谣言，却始终存在；有些自媒体总是揭露谣言，却不温不火——如此现状令人忧心。

要想挤压谣言的生存空间，除了要提高公众的科学健康理念，加强对资讯的甄别能力外，也要加大对造谣者和恶意传谣者的惩罚力度，提高各类媒体和社交平台的谣言识别能力。希望如“咖啡致癌”这类健康谣言，不再“兴风作浪”。

东北首家“航空医学救援基地”落成

3月30日，东北首家“航空医学救援基地”落成仪式在辽宁省人民医院举行。据介绍，用于航空医疗救援的直升机是由上海金汇通用航空股份有限公司提供的专业医疗机型，救援半径可达200公里。参与医疗救援的人员均为辽宁省人民医院急诊急救中心医护人员，机舱内部配备呼吸机、除颤监护仪等专业医疗设备，可在转运的同时进行医疗救护，最大限度保障患者的生命体征平稳。

新华社记者 **潘昱龙**摄