

健康关注

# 运动饮料能否让体能更充沛

珏 晓

2018年俄罗斯世界杯来了，球迷们在为“世界第一运动”疯狂着。有人注意到了运动员在场上挥汗如雨后喝的各种颜色的功能性饮料。这些水到底是什么成分，能起到什么作用？作为普通的体育爱好者，平时运动后是否需要饮用这类饮料？

针对这些疑问，北京医院临床检验中心的钟莹副研究员表示，运动员平时运动中饮用的“运动型饮料”是“功能性饮料”的一种，功能性饮料有很多种，主要是为了使身体获得益处。功能性饮料包括（但不限于）：运动和身体表现型饮料、能量型饮料、即饮茶饮料、益智型饮品、强化果汁、大豆类饮品以及强化饮用水等。

## 功能性饮料四大种类

钟莹说，功能性饮料中可能含有的成分包括（但不限于）：草药、维生素、矿物质、健脑物质、氨基酸、鲜果蔬汁等。功能性饮料的流行，主要得益于人们对健康的需求和它的方便获取。目前来说根据不同的功能，国际上把功能性饮料分为四大种类：能量与体力恢复、保湿补水、健康与保健、体重管理。

### （一）能量与体力恢复

在过去的10多年中，含有咖啡因和糖分的“能量饮料”在全球越来越流行，消费者的要求催生出了含有咖啡因、能力和糖分的新颖功能性饮料。现在的

能量饮料中含有多种调动机体的兴奋性和刺激性物质，包括咖啡因、牛磺酸、葡萄糖醛酸内酯、B族维生素、瓜拉纳、人参和银杏提取物、左旋肉碱、糖类、抗氧化剂、肌酸、马黛茶、奶蓟草等。虽然这些成分在世界上很多国家的FDA是允许添加的成分，但是医学领域中很多人认为消费者应该认清这些成分并不是有益于身体健康的，而且根据国际兴奋剂联盟的要求，运动员必须避免摄入含有类似成分的食品。

### （二）保湿补水

这一类功能性饮料宣称可以使身体细胞内外充分地补充水分，一般含有比较丰富和优质来源的维生素以及新鲜水果提取物。这些维生素包括抗氧化性维生素，比如维生素C和维生素E，还有一些其他维生素，比如维生素B族，并且宣称能够很好地使使用者免受自由基的伤害。同时，这类饮料为了使成分更加健康，在补充维生素和抗氧化物质的同时也在不断降低低饮料内能量的总量（糖类等）。

### （三）健康与保健

对于保健意识比较强的消费者来说，健康和保健类功能性饮料一直能够牢牢抓住他们的心理，无论是含有各种维生素、抗氧化物质、矿物质、天然动植物提取物的保健型功能性饮料，还是能够强健脾胃、助消化、清除肠胃淤积等的功能性饮料，都能获得消费者的认可。而且这些功能性饮料都会想方设法降低能量含量，使其在目前大众眼中更加健康。这类饮品类似于维生素和矿物质等每日营养补充或者保健类药物的

作用。某品牌的维生素水中，含有每日所需量2.5倍的维生素C，每日所需量0.25倍的维生素B3、B5、B6和B12，而且把能量降到每351ml（一个标准饮料体积）只有25卡路里。

### （四）体重管理

这一类功能性饮料一般会含有一些成分，并宣称这些成分有帮助减轻体重的功效。由于喝饮料相对于其它减肥方式较为轻松，所以一直以来也广受消费者的喜爱。这类饮品的制造商一般都宣传产品中所添加的成分可以燃烧体内能量，但是具体的研究还有待推进。

## 功能饮料或运动饮料如何使用？

对于并不是运动员的普通体育爱好者来说，怎么使用功能饮料或者运动饮料才是合理的呢？

钟莹说，如果是短时间（小于1小时），而且运动强度相对不算太大时，大可以仅补充饮用水。如果运动时间大于1小时或者强度过大、损失体液和能量过多时，还是应该适量补充一些含有维生素、无机盐、糖类的功能性饮料。

钟莹表示，虽然我们国足暂时还无法出战世界杯正赛，但并不妨碍中国球迷的热情。如果你一时技痒，也去球场上挥洒激情，在选择“功能性饮料”时要认清成分，谨慎选择。

链接▶▶▶



## 运动饮料与普通饮料的不同

运动饮料是专门为运动或体力活动人群设计的，能被人体迅速吸收，从而为运动后的机体及时补充水分、电解质和能量。尽管普通饮料好像也能够补水、补充能量，但运动饮料作为一种功能饮品，是有它独特之处的。

首先，运动饮料除了能补充人体在运动中的水分丢失之外，还能补充钠、钾等矿物质，而普通饮料则不含有这些。如果不及及时补充矿物质，会影响神经与肌内的正常功能，出现抽筋、神志模糊等，甚至造成电解质紊乱、水盐代谢紊乱，让身体严重脱水。

其次，运动饮料除了含有白砂糖、葡萄糖等精致糖之外，还含有低聚糖。普通饮料中的糖大都是白砂糖、葡萄糖、果糖等非常容易被吸收的糖类，这样会使血糖水平迅速升高，从而刺激胰岛素分泌增加，又很快使血糖降低，血糖犹如“过山车”一样忽上忽下，不利于血糖稳定。而运动饮料除了精制糖之外，还加入低聚糖这一类水溶性膳食纤维（如低聚果糖、低聚异麦芽糖、大豆低聚糖等），从而延缓糖的吸收，帮助维持血糖水平稳定。

第三，运动饮料渗透压要低于或等于血液渗透压。按照国家标准，运动饮料的含糖量在3%-8%，低于或等于血液的晶体渗透压，易于运

动饮料中的营养成分被人体吸收。与普通饮料相比，运动饮料的含糖量并不高，远低于果汁饮料、可乐、茶饮等常见饮料，除非每次喝过量，否则不会引起能量过剩。

## 喝运动饮料有讲究

有的人运动中间不及时补充运动饮料，反而运动后一阵狂喝，不到几秒钟就喝下一瓶，这种场景生活中多见，而这种做法很不恰当。

专家表示，运动饮料需要贯穿运动过程，运动前、运动中还是运动后，这3个时段都需要补充。对于专业运动员，建议按运动前6ml/kg（体重）、运动中3ml/kg（体重）、运动后6ml/kg（体重）。运动中可以每隔15-20分钟喝一口，每次大概50ml-100ml。

对一般的健身者来说，可以按照每20分钟饮用100ml的标准进行补充，不要大口暴饮，小口多次地喝，可以避免腹胀、腹痛等不适。

另外，冰镇运动饮料虽然喝着爽口，但会让胃肠很不“爽”，容易刺激胃肠引发不适，因此不建议饮用。

# 穴位有哪些保健作用？

洪肖娟

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

中医历来强调预防保健的重要性，早在《黄帝内经》时期的中医学已认识到人体由健康向疾病的转化是一个渐进的过程，应早预防、早发现、早干预，认为“不治已病治未病”是圣人之举，上工之为。经络穴位作为中医学的重要组成部分，千百年来，不仅在疾病治疗方面疗效卓著，而且在养生保健方面也发挥着重要的作用。

人体经络“内属于脏腑，外络于支节”，具有联系人体内外，运行气血的作用。而穴位是人体经络上脏腑、经络之气血输注于体表的特殊部位，中医可以通过针灸、推拿、点按、艾灸、刮痧、贴敷等方法刺激体表特定的穴位，来激发经络之气，以起到通经活络、调节人体脏腑气血功能的作用，达到预防保健、强身健体和延年益寿的目的。

穴位保健是一种简单、方便且行之有效的保健方法，大家在家里通过艾灸或按摩特定的穴位，就能对健康有极大帮助。因此，介绍几个最具代

表性的常用保健穴位，希望对大家养生保健有所帮助。

足三里穴。足三里穴是足阳明胃经上的穴位，位于外膝眼下3寸（约四横指），胫骨前缘旁开一横指（中指）处，是全身的强壮穴之一。唐代“药王”孙思邈的养生秘方强调“若要安，三里常不干”。《外台秘要》一书也提到“三里常灸，能治百病”。生活中经常按摩或艾灸足三里穴至穴位局部酸胀发热，能改善机体免疫功能，起到扶正培元，强身健体的作用，对于抗衰老、延年益寿大有裨益。另外，此穴位有很强的健运脾胃的功能，常灸此穴可健脾胃，补中益气，有效调理胃肠功能，使人精神焕发，精力充沛。

关元穴。关元穴为任脉和足三阴经的交会穴，位于肚脐直下3寸，即脐下四横指处，是古今医家皆推崇的中医养生保健要穴。在《扁鹊心书》中就曾经记载，南宋绍兴年间，一名唤王超的江洋大盗，年过九十仍精神饱

满，肌肤红润，其晚年被抓捕时监刑官问他修炼什么奇术吗？王超答道，没有别的，就是每年在春夏之交，在关元穴灸灸千壮，久而久之便不惧寒暑，多日不吃饭也不觉饥饿，肚脐下总像有团火那样温暖。这则传说的记载说明长期灸关元穴可以增强体质，保健益寿。生活中我们经常按揉或艾灸关元穴，能够起到补益元气，祛寒回阳，调理冲任等作用，对于正气不足、畏寒怕冷、手脚冰凉、气喘气短等各种虚损性症状以及男女生殖系统疾病有良好的补益和调节功效。

内关穴。内关穴是手厥阴心包经的原穴，位于手腕掌侧横纹中央上2寸处（约三横指），善治内脏疾病，是心脏保健的要穴。中医认为心为君主之官，主神明、主血脉，在五脏中居最重要的位置，心功能强大了，身体自然强壮。古人早就认识到了内关穴具有保护心脏的功效，《会元针灸学》就记载：“内关者，阴维脉所发，是心包经之络脉通于任脉，关于内脏，血脉

之联络，故名内关”。大家日常可以通过按揉内关穴，达到补益气血、宁心安神、理气止痛的功效。每天按揉内关穴1-2次，每次10-15分钟，对于缓解胸闷心悸、心绞痛，改善心动过缓或过速及失眠等症均有良好效果。

（作者系成都中医药大学针灸推拿学院/第三附属医院医生）



健康互联网

## 17.7万人“心脏年龄测试”数据显示：心脏比人“老”了13岁

本报记者 喻京英

由于城市化、现代化、老龄化等因素带来的影响，“人未老心先老”已经成为需要重视的健康问题。中国医学科学院阜外心血管病医院陈伟伟教授发布了从2016年开始前后历时两年时间收集并分析的17.7万人“心脏年龄测试”数据。数据显示，参与测试者平均实际年龄53岁，而平均“心脏年龄”为66岁，较实际年龄高出13岁。

近日，由国家卫健委疾控局、宣传司、中国健康教育中心和记协办公室联合发起并指导的中国健康知识传播激励计划（胆固醇管理·2018）项目在京启动，并发起“健心行动”，倡导各地落实《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025年）》，重视心血管疾病预防，倡导公众进行血脂检测，降低心血管疾病带来的死亡率。湖北宜昌、四川成都、山西太原、广州番禺区、南京雨花台区等共15个城市及国家慢病综合防控示范区拟在当地启动“健心行动”。

测试者心脏“衰老”的主要原因是高胆固醇、高血压、肥胖、糖尿病等危险因素的控制效果不理想，其中有11.7%的测试者胆固醇水平超标，25.7%的测试者胆固醇水平处于边缘升高，应及早加以防范。启动会上，中国健康知识传播激励计划健康知识宣传员白岩松、中国工程院韩雅玲院士共同呼吁公众要知晓自己的血脂，并管理好自己的血脂、血压、血糖和体重。

“心脏年龄”测试是由国家心血管病中心主持开发的一套针对我国居民的风险评估系统，用于衡量人们心血管健康状况。根据年龄、性别、体质指数（body mass index, BMI）、血压、胆固醇水平、是否患糖尿病、是否吸烟等多个指标，以预测10年内发生心脑血管病的风险，并据此估算个体的“心脏年龄”，从而引起公众对心血管健康的关注。“心脏年龄”大于实际年龄也就意味着心血管过早“衰老”。公众可通过访问“健心行动”微信公众号参与“心脏年龄”测试。

中国工程院院士、沈阳军区总医院全军心血管病研究所所长韩雅玲指出：血液中的低密度脂蛋白胆固醇（俗称“坏胆固醇”）增高与心脑血管疾病的发生有着密切的关系，低密度脂蛋白胆固醇每降低1mmol/L，人群总死亡风险将降低12%，冠心病死亡风险降低19%，主要心血管事件减少21%。

韩雅玲院士强调：想要有效预防心脑血管疾病的发生、降低心脑血管疾病的死亡率，必须要把胆固醇管起来！要知风险、早干预，同时该进行治疗的要规范治疗。目前医学界公认他汀类药物能够有效降低低密度脂蛋白胆固醇水平且能显著减少心脑血管疾病发病风险，大量研究已表明其长期治疗的疗效和安全性是有保障的。

医疗前沿

## 植入检测助心率监控

贺鹏

很多老人都有心律失常、不明原因昏厥等问题，这些问题看似不大，但稍不注意就会出现大麻烦，特别是房颤导致的卒中比例不断上升，更是需要解决的问题。北京医院心内科副主任、主任医师汪芳说，潜在的心律失常和不明原因的昏厥，会给老人的生活带来不便，有时需要借助一些植入设备来帮助监控。

汪芳说，植入式心脏检测仪主要用于不明原因晕厥和心悸患者的诊断，这项心律失常检测技术有重要的临床应用价值。随着技术的进步，植入式心脏检测装置逐渐向微型化和多功能化发展，在临床上可以帮助患者，特别是对于行动不便、就医困难的老年人，为老年人提供家庭社区健康监测甚至早期预警和诊疗，推动老龄化社会在医疗和健康管理领域的进步发展。通过植入性移动和远程监测心脏器械，探索心血管事件的早期预警指标，开展心脑血管事件高危人群的研究，获取老年心脏植入器械患者最佳移动和远程医疗方案，更好地为老年人服务。

据介绍，北京医院心内科对于严重心律失常与晕厥的相关性及无症状房颤的诊断，已取得了很好的治疗效果，并能及时早期开展药物和手术干预，提高了患者的早期诊断率，改善了患者的生活质量，降低了恶性心律失常致死的危险性。

健康资讯

## 中医药健康文化活动举办



2018年中医药健康文化大型主题活动近日举办。活动包括展览展示、健康咨询、互动体验、健康讲座、科普资料发放等板块。据介绍，本次活动自2007年启动以来，第一阶段以城市大型现场公益活动为主；第二阶段以“进乡村、进社区、进家庭”为主，为展示中医药特色优势、传播中医药健康文化知识、营造中医药事业发展良好氛围，发挥了积极作用。图为中医药中国行——2018年中医药健康文化大型主题活动现场。喻京英摄

## 血液病高峰论坛在京举办

本报电（董玉光）第六届陆道培血液病高峰论坛近日在京举行。国内外近千位血液病专家学者受邀出席并就血液病多个领域话题做了专题演讲。

据了解，一年一度的该论坛已经成为中国血液学临床及科研进展的风向标。本届论坛在造血干细胞移植、血液病的整合诊断、个性化化疗、免疫治疗、骨髓瘤与淋巴瘤诊治进展、临床护理及临床营养干预等方面，进行了深入交流与讨论。