

## 热爱运动,更要懂安全

### 医生提醒:警惕这些运动误区

肌肉拉伤、脚踝扭伤、膝盖疼痛、肩袖损伤……无论你是健身党、球友、跑友还是日常运动减肥的人,都可能遭遇运动损伤。相关数据提示,部分高强度运动人群,健康风险相对偏高,心源性猝死风险也同样较高。那么,有人会说,我在家里睡觉就不会有风险了?实际上,运动才是维持身体健康的核心方式,只有清晰认知其两面性,科学运动、健康运动、适度运动,“趋利避害”,才能让运动真正发挥养护健康的作用。

那么,运动需要避开哪些误区呢?如何科学运动呢?湖南中医药大学第一附属医院急诊医学中心急诊外科副主任刘剑带来详细介绍。

#### 避开常见运动误区

**误区一:剧烈运动效果好** 不少人盲目追求运动强度,认为跑步要拼尽全力、锻炼要累到虚脱,才算是达到效果。实际上,对没有专业训练基础的普通人群而言,极限强度运动可能使心脏承受较大压力,超出身体耐受范围,有可能诱发恶性心律失常、急性心梗等情况,甚至增加猝死风险。

**误区二:跟风运动** 短视频的传播,让各类运动项目快速走红,从早年的暴走、夜跑,到前几年的网红瑜伽、动感单车,再到如今的飞盘、骑行等,每一个热门项目都吸引着大批零基础新手盲目加入。

这些运动看似有趣,实则对身体的协调性、核心力量、关节稳定性都有一定要求,盲目参与很容易因动作不规范、应急能力不足引发意外损伤。若本身有高血压、心脏病、心肌炎等病史的人群,盲目参与剧烈运动,可能增加心脏急症发生风险;体质偏弱、心肺功能不佳的人群,强行进行高强度运动,则易出现头晕、胸闷、休克等表现。

**误区三:运动不用热身** 很多人运动时急于求成,不做热身,把所有时间都放在正式训练上,完全跳过运动前的热身环节和运动后的放松拉伸。热身是激活心血管系统、放松肌肉关节的关键,缺少热身,会导致身体机能无法快速适应运动状态,大幅提升运动损伤、心脏意外等风险。而运动中,电解质、水分大量流失,若不及时补充,会导致脱水、电解质紊乱,诱发心律失常等。

**误区四:身体无不适不体检** 部分人群觉得:平时没有头晕、胸闷等症状,就认为身体健康,无需体检,更不用在运动前做专项检查。事实上,很多心血管疾病具有一定隐匿性,早期可能无明显症状,一旦进行剧烈运动,身体负荷明显增加,潜在问题可能被诱发,甚至导致猝死。

#### 科学运动指南

**1. 选对运动项目** 可优先选择低强度、低风险、对心肺友好的运动,如快走、游泳、太极拳、骑行等,对心脏和关节压力相对较小,适合多数人群。若偏爱其他运动,需结合自身状况调整:

▲有心血管基础疾病的人群,尽量避免短跑、冲刺、大重量力量训练;

▲体质偏弱人群,可从慢走、八段锦、太极等温和运动开始,逐步提升强度,不强行挑战高难度项目。

**2. 控制运动强度** 运动强度建议控制在自身极限运动量的70%左右,避免过度运动。以跑步为例:

▲频率:一周运动5天,休息2天,给心脏和身体充足修复时间;

▲强度:可安排多天常规慢跑(70%强度),少数时间适度短时间冲刺,不盲目加量;

▲节奏:不建议开场猛冲,按照“热身→慢跑→调整强度→慢走”的流程进行,让心脏平稳适应,减少急性心脏事件风险。

**3. 及时补充营养与水分** 运动前后的营养与补水,有助于降低急症风险:

▲运动前半小时:可适量饮用牛奶或果汁,尽量避免空腹高强度运动;

▲运动中:少量多次饮用电解质水,及时补充水分、钠、钾,不等口渴再补水;

▲运动后1小时内:可适当补充蛋白质与少量碳水化合物,帮助身体修复,避免一次性大量饮水,减轻心脏与肠胃负担。

**4. 紧盯身体信号** 运动过程中不建议“硬扛”,身体出现不适信号,请立即停止:

▲轻微疲劳、肌肉酸痛等,短时间内能自行缓解,则运动量相对适中;

▲若疲劳、头晕、胸闷、心慌等,且持续较久,则运动量可能偏大,建议及时减少强度。

一旦出现胸闷、压榨性胸痛、心慌、头晕目眩、呼吸困难、大汗淋漓等症状,应立即停止运动、原地休息,必要时及时拨打120。

**5. 定期全面体检** 无论年龄大小、是否经常运动,都建议养成定期体检的习惯,重点关注心电图、心脏彩超、血压血脂等项目,排查潜在心血管疾病。

中老年人、长期久坐上班族、有心血管疾病家族史的人群,运动前可进行专项心肺检查,确认身体状况相对平稳后再运动,从源头降低运动性猝死风险。

来源:《潇湘晨报》

## 青团美味,但不是什么人都适合吃

清明节是中国重要的传统节日,兼具自然与人文内涵,既是一个扫墓祭祖的肃穆节日,也是人们亲近自然、踏青游玩的欢乐节日。青团作为清明节的特色美食,其起源与寒食节习俗密切相关。古时寒食节有禁火冷食的习惯,人们提前制作青团等冷食充饥,后来寒食节与清明节融合,这一饮食习惯也延续了下来。

青团通常用艾草汁或其他绿色植物的汁液与糯米粉混合制成,外皮呈青绿色,口感软糯,带有清新的草木香气,内馅多为豆沙、芝麻等甜味馅料,也有咸蛋黄肉松等咸味馅料。青团由糯米、艾草汁、糖、油等制成,黏性大、糖分高、热量高,消化不良者、糖尿病患者、老人儿童、肥胖人群、过敏体质者等需谨慎食用。具体注意事项需结合个人体质和健康状况判断。

**一、消化功能较弱的人群** 糯米制成的外皮黏性大,进入胃部后延缓排空速度,可能引发胃胀、反酸等问题。慢性胃炎、胃溃疡、肠易激综合征患者尤其需控制摄入量,避免加重不适。术后恢复期或存在消化道炎症的人群也应避免。

**二、血糖异常人群** 传统青团含豆沙、芝麻等高糖馅料,部分改良款还可能添加咸蛋黄、肉松等高脂高盐成分。糖尿病患者、胰岛素抵抗者食用后易导致血糖快速波动。建议选择代糖或无糖版本,并严格控制单次食用量(不超过半个)。

**三、老年人与儿童** 老年人消化酶分泌减少,儿童肠胃发育未完善,过量食用糯米制品易引发积食、腹痛。建议将青团切分成小块,搭配温水或热汤少量食用,避免冷食加重消化负担。

**四、体重管理期人群** 单颗传统青团热量约200-300大卡,接近一碗米饭。减脂期、需要控制热量摄入者应优先选择少油少糖的艾草青团皮,避免芝麻、流心芝士等高热量馅料,并注意减少当日主食摄入量。

**五、特殊体质人群** 艾草过敏者:部分人群对艾草中的挥发性物质敏感,可能出现皮肤瘙痒、呼吸道不适等症状。

麸质不耐受者:传统青团虽不含麸质,但部分商家为改善口感会添加小麦粉,购买时需注意成分表。

孕妇:适量食用无碍,但妊娠期糖尿病患者或孕吐严重者需限制摄入。

**食用建议** 加热软化:冷藏后的青团质地变硬,蒸5~8分钟可降低消化难度;搭配助消化食物:与山楂茶、陈皮水或富含膳食纤维的蔬菜同食;控制频率:清明节尝鲜建议每次不超过1个,每周不超过2次。

特殊人群如不确定自身是否适合食用,建议咨询营养科医师。

宗合

## 这7种蔬菜一般不会打药,可以放心吃



现在买菜啊,大家最怕的是农药残留多,自己吃不放心,孩子更是舍不得随便糊弄。今天就把最受菜农和家长欢迎的7种“虫子都嫌弃”的蔬菜分享给大家,买菜时候可别再只看便宜和新鲜了,这些菜真值得重点关注!

**一:韭菜** “韭菜这种,虫子都躲得远远的,还用啥农药!”菜农一般都这样说。真别说,据说韭菜里有独特的蒜素,气味一出来,虫子闻着都想跑。

**二:辣椒** “辣椒辣味重,谁敢碰啊?虫子都怕这个,基本不打药!”青椒、红椒随便拎,买回家一把

水一冲,炒肉丝、凉拌、炆锅都行。

**三:各种葱** “小葱、大葱、洋葱,这几样家里孩子最喜欢。”为啥呢?大葱小葱那股冲劲,虫子一闻直接打退堂鼓。葱类蔬菜简直是天然防虫“战士”。

**四:大蒜苗和蒜薹** 你是不是有时候觉得大蒜苗和蒜薹味儿太浓?不过正因为这股味道,虫子才不敢来沾边。菜农家种蒜的地里,连蚊虫都稀少得很。炒鸡蛋、配肉丝、炒回锅肉,鲜辣味道特别足,真的是家里食欲不好时的“救星”。

**五:生姜** 说出来你可能不信,生姜平时看着没啥特殊,其实它可是厨房里的“健康盾牌”。皮厚、味辣,虫子

连啃都啃不动。炖肉、煲汤加点姜丝,不光去腥还增加香气,关键是不用担心农药残留。就连老菜农自己都说:“家里的生姜根本不用打药,虫子不碰,吃着才踏实。”

**六:秋葵** 秋葵外皮黏黏的,还带小毛刺,虫子可不敢惹。有人说,秋葵长得快,虫子还没反应过来就老大一根了。清洗方便,切片焯水凉拌一下,绿色翠嫩特别鲜,孩子夏天吃着最合适。

**七:豆角** 豆角、豇豆,这些东西看着平平无奇,其实皮厚得很,虫子根本啃不动。豆角生长快,采摘周期短,农药基本用不上。卖菜的阿姨还悄悄对我说:“自家孩子就喜欢吃这个,省心!”

星报综合