

奥运会点燃全民运动热情

我们要运动，不要损伤！

A 专家支招如何避免运动损伤

近日，因运动后身体不适到中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科就诊的“健身达人”日渐增多。该院运动医学科主任李卫平教授介绍，患者中不乏存在半月板和交叉韧带撕裂、软骨损伤、跟腱断裂、肩袖损伤等严重问题。他提醒广大市民，开展体育锻炼要做好安全防护，尤其要预防运动损伤。

运动损伤不容忽视，内因和外因均需防范

李卫平教授介绍，“运动损伤”是指在体育运动中发生的损伤。举例来说，长跑爱好者中高发的髌关节炎就属于慢性肌腱损伤；喜爱爬山的人中很多好发髌股软性化症；足球、篮球运动员遭受的前交叉韧带损伤大多属于急性韧带损伤。需要注意的是，某些急性和慢性运动损伤存在一定关联，如慢性跟腱病导致肌腱急性断裂等。

专家提醒：预防运动损伤要这样做！

那么，普通体育爱好者应该如何预防运动损伤呢？李卫平教授提醒，预防运动损伤要做到以下几点：

- 1、选择适合自己的身体素质、运动特点及运动强度的运动。
2、增强安全意识，克服麻痹思想。
3、做好热身和整理活动。热身能使身体各器官系统机能迅速地进入工作状态，以避免剧烈运动的要求，减少或防止运动损伤的发生；整理活动可使人体更好地从紧张的运动状态逐渐过渡到相对安静的状态，并可消除体内的代谢产物，减轻肌肉酸痛，消除疲劳。
4、进行赛前热身训练，规范技术动作，调整运动负荷。技术动作不规范往往是造成损伤的主要原因；而大负荷的运动量又是造成软组织和骨骼慢性损伤的重要原因。
5、加强自我保护，特别要提高人体重要部位的保护(如佩戴头盔、保护头部、运动支具保护关节等)。
6、遵守运动规则，增强自我保护意识。训练中要关注身体反馈，遵循适可而止的原则，谨防运动过度。(文/羊城晚报记者 张华 通讯员 张阳 黄睿 张正政)

因新冠肺炎疫情延期一年的东京奥运会正式开幕，运动健儿在赛场上的精彩表现也点燃了许多百姓的运动热情。但是，运动还需适时、适量、适度，否则将会出现不必要的损伤。最近的一项统计调查显示，因健身不当造成运动损伤的患者以平均每年20%的速度递增。为此，本期健康周刊以“科学运动，避免运动损伤”为主题，邀请专家详细谈谈科学运动的方法以及如何避免运动损伤。



图/视觉中国

B 康复科专家：运动前充分热身很重要

肉拉伤，甚至跟腱断裂。”跟腱断裂、肩袖裂伤、肌肉拉伤等是最近最常见的运动损伤。“前几天，有一位二十多岁的年轻小伙，因举铁后出现了持续的肩关节的疼痛前来就诊，诊断结果是肩袖裂伤。正常运动一般不会引起损伤，损伤主要是反复过多地运动和直接撞击等所致。”张建平说，“健身房里像举铁、吊单杠、引体向上等，是很容易造成肩关节运动损伤的，所以需在教练指导下谨慎操作。”

科学运动防受伤，充分热身很重要

运动前充分热身，不能忽视。有效的热身运动可很大程度地避免身体受损，建议运动前可进行各种伸展关节的动作，拉松肌肉、肌腱、韧带等软组织，以增加关节活动的灵活性。张建平称，很久没有参加锻炼的人，刚开始恢复运动时，应降低运动强度，缩短运动时长。准备与朋友打比赛的人，可提前

练习该运动的基本动作要领，让身体恢复肌肉记忆后，再慢慢加大运动量，避免过度疲劳。此外，运动后注意休息。要均衡营养，合理安排膳食。平日膳食中应摄入足够的水平、电解质、蛋白质等，满足生理和活动的需要，切忌为了减脂减肥而进行空腹运动。

量力而行，避免“休息日集中性运动”

张建平指出，突然的大强度运动容易导致身体出现运动损伤，大家在锻炼身体上要量力而行，循序渐进。应避免平时不运动，休息日集中性加大运动量或者进行高强度竞技比赛的做法。

大部分人都没有接受过系统的专业训练，运动爱好者要关注自己的身体状况，运动后如果出现身体不适经过休息后依旧不能缓解的，要及时找专科医生评估一下自己情况，以免造成不可逆性的运动损伤。(文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄瑞明)



乱吃宵夜损伤脾胃 德叔教你看舌调理 文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：罗先生，35岁，胃胀痛1年，加重1周

罗先生两年前进入新公司，偶尔加班后会邀三五好友一起烧烤、喝啤酒、吃个宵夜。1年前开始，罗先生经常胃胀痛，吃饭胃口也差了很多。检查结果是幽门螺旋杆菌感染，按照疗程服用了抗生素，复查幽门螺旋杆菌转阴，但是胃胀痛似乎没有明显改善，还经常呃逆、嗝气，即

德叔解惑：脾胃受损，饮食积滞

饮食不节制是脾胃最大的“敌人”！脾胃有自己的工作时间和消化极限，晚上脾胃休息了，你却常吃东西让它继续工作，就会加重脾胃负担。超负荷工作，导致消化不了食物，胃口就会变差；一杯冰啤下肚，损伤脾胃阳气，更是雪上加霜。长年累月，胃痛胃胀自然找上门来。使用抗生素治疗幽门螺旋杆菌，虽然一切指标都恢复了正常，但中医认为其性偏寒凉，尤其是平素脾胃不好的人，更容易出现胃

预防保健：穴位按摩+莱菔子热敷

德叔建议，罗先生平时可以配合穴位按摩缓解，具体方法如下：选穴中脘穴、胃俞穴、足三里穴。用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中；每个穴位按揉150~200次，每日1次。

莱菔子热敷包外敷胃部。具体方法如下：莱菔子50克，白芥子30克，粗盐50克。将上述药材装入布袋中，微波炉加热5分钟，放置于胃部热敷。热敷时，注意温度，避免烫伤。

暑多挟湿，湿邪困脾怎么办？清热祛湿健脾是关键！

最近的天气可谓“暑多挟湿”。此时有何养生要点？广东省人民医院中医科副主任医师林举泽表示，随着天气变热，人体消耗增大，因暑、湿天气的影响导致脾胃正气不足，胃肠功能紊乱。中医讲“湿气通于脾”，所以健脾是养生的重要环节。林举泽表示，湿邪困脾的人往往出现头昏头重、四肢酸懒、身重而痛、关节屈伸不利、胸中郁闷、腹胀胀满、恶心想吐、食欲不振、大便溏泄、舌苔厚腻等症状。因此要特别注意清暑祛湿。广东夏季容易心火重，肝火上炎，常表现为眼白发红，中医食疗认为，绿豆其清热之功在皮，解毒之功在肉，此时可以适量饮用绿豆汤清热凉血、下火解毒。本期的汤饮中建议选用带芯

夏日炎炎口干口渴 按揉几个穴位胜过吃冰棍

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 图/医院提供

夏日炎炎，有些人可能会出现口干舌燥，但不能用饮水来缓解。广州中医药大学第三附属医院针灸推拿科主治医师陈波燕提醒，排除病理性原因外，口干口渴，中医认为是“津液流通不畅”，可以通过穴位按揉的方式缓解。

口干口渴多是因“枯”“阻”

中医认为，口干口渴多是因“枯”“阻”。一是枯。陈波燕解释，人体内干枯，一般是肺热津伤，则烦渴多饮，胃热炽盛，则口渴易饥，肾阴亏虚，则口干唇燥，总之就是各种原因导致的体内津液减少，需要用清热滋阴的方法调理，还得分虚实热。二是阻。人体内的“阻”。说的是湿阻、痰阻、瘀血阻滞等三种原因。这种就算口渴，也不太想喝水，或者喝水也喝不多，有的人一天下来都不会想到要去找水喝。



指指尖轻点按在穴位上，中指指尖朝向膝盖方向，反复按揉3-5分钟，以局部酸胀为宜。三、三阴交穴 定位：属于足太阴脾经，为足三阴经(肝、脾、肾)的交会穴，在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内缘后缘。功效：健脾和胃，调补肝肾，行气活血，疏经通络。操作：用两拇指指端分别按揉两侧三阴交穴，3-5分钟，局部酸胀为度。

龙眼当季，怎么吃最健康 专家送上儿童食疗方

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

“三伏”温补，健脾养心，龙眼正是当季的好选择。广东省中医院儿科主任许允佳表示，夏季吃龙眼，不仅清甜可口，在中医看来，也有补心脾、益气血作用。

龙眼全身是宝，不同状况不同用法

龙眼肉、龙眼壳、龙眼核，在中医里有不同的药用功效，可谓全身是宝。龙眼干具有补益心脾、养血安神、祛风散寒、止咳化痰、止泻止痢、止渴解暑等功效。若是夏季湿气重，可以用5g左右的龙眼核泡水喝，可以利尿渗湿，如果孩子大便溏稀，小便淋漓不断、次数多，这个小方就很适合。桂圆干补气养血，能不能当零食吃？许允佳表示，给孩子食疗温补时，桂圆比龙眼更合适。不过，干制的桂圆糖分很高，所以不建议将桂圆干作为零食让孩子直接食用。相比之下，无花果干更适宜作为健康小零食。而桂圆则最好用来泡水或煮汤。

日常保健方——桂圆红枣茶

材料：桂圆干10g，去核红枣2枚，糖适量。做法：锅内倒水约2碗，放入桂圆干和红枣，盖上盖，小火煮20分钟即可。可用少量糖调味饮用。每周2次。功效：气血双补，养心健脾。

文/ 张华

一辈子勤俭节约、艰苦奋斗，把40年的岁月都奉献给了祖国边疆。在位于海珠区琶洲塔附近的广州保利天悦和嘉会，笔者见到了一对伉俪老人刘基坤和王秀华，他们告诉笔者：“我大学一毕业就志愿奔赴新疆基层工作，退休后才回到南方，我们做梦也没想到还能住在这么好的养老机构，安享晚年。”



把青春献给了边疆 他们在广州安享晚年

保利天悦和嘉会洁净舒适的就餐环境。刘基坤和王秀华夫妇俩入住天悦和嘉会已经7个月了，他们切身感受到保利这个知名品牌的实至名归。“我们生活在这里，很舒服，女儿就住在马路对面，时不时她散步过来站在马路上，我们在三楼就能看见她。距离子女很近，不牵挂，而我们每天的生活都很充实，这里有各类文化沙龙、艺术鉴赏、和嘉学堂等丰富多彩的活动。长者们实现了老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐。”

刘基坤和王秀华夫妇俩入住天悦和嘉会已经7个月了，他们切身感受到保利这个知名品牌的实至名归。“我们生活在这里，很舒服，女儿就住在马路对面，时不时她散步过来站在马路上，我们在三楼就能看见她。距离子女很近，不牵挂，而我们每天的生活都很充实，这里有各类文化沙龙、艺术鉴赏、和嘉学堂等丰富多彩的活动。长者们实现了老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐。”

刘基坤、王秀华夫妇在保利天悦和嘉会颐养天年。刘基坤和王秀华夫妇已经安住了7月余。每天读书看报，在这里他们岁月静好、颐养天年。回忆起以前在新疆的奋斗经历，84岁的老人刘基坤情动：“我是广东客人，1958年考入武汉大学法律系，4年后一毕业就志愿报名去新疆克拉玛依。‘克拉玛依’在维吾尔语里就是‘黑油’的意思，是世界上唯一一座以石油命名的城市。那里是国家重要的石油石化基地。我大学三年级就入党了，怀着不可抑制的热情，唯一想的就是毕业要报效祖国。刚到克拉玛依，看到的却是一望无际的戈壁滩。”