

运动怎么吃事半功倍？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

有的人运动是为了减重，有的人是为了增肌，还有的是为了改善亚健康体质，在运动的过程中，科学的饮食能让运动的效果倍增。广州市第一人民医院营养科主治医师林寒潇提醒，运动时不要盲目节食，否则会导致体重过低，甚至会带来免疫功能受损、激素紊乱、骨质疏松、贫血等问题，女性甚至可能闭经，影响怀孕。

1. 饭前不要喝太多的汤汤水水。饭前喝很多水会把胃撑得比较满，影响这一餐的进食量。尤其容易早饱的“小鸟胃”，最好养成把食物“干湿分开”的习惯，饭后半小时以上再喝水。

2. 保证蛋白质摄入。足够的蛋白质对于增肌的作用不言而喻。对于需要增重的瘦子，蛋白质摄入量可以比平时每天多吃100g。可食用牛羊瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鱼虾肉、奶制品等，其中鱼肉是好东西，深海鱼如三文鱼富含Ω-3系脂肪酸，也是高蛋白质的食材。

3. 对于需要减脂肪的人群来说，增加“易饱腹”的食物。如大豆、芹菜、魔芋等一些高纤维而低热量的蔬果，由于纤维丰富所以容易产生饱腹感。

代餐不宜长期吃

南方医科大学珠江医院内分泌科陈容平博士指出，代餐本质上是一种设计出来的结构化膳食，通过低配比的碳水化合物摄入，动员身体肝糖原输出的增加，燃烧脂肪，从而达到减重的目的。减重应该是一个系统工程，

代餐只是减肥疗程里的一项工具，需要因人而异设置不同方案。比如评估肥胖的原因、有无相关并发症等，再决定下一步的减重计划。

值得注意的是，遵照2022年中国营养学会的膳食指南，碳水化合物（主要食物来源为谷物、薯类）、蛋白质（主要食物来源为畜禽肉类、鱼类、大豆）、脂肪（主要食物来源为植物油、动物油脂）三大营养素所提供的能量，分别以50%-65%、10%-15%、20%-30%为宜。而市场上的代餐碳水化合物配比在20%左右，长期摄入可能导致营养不良。

陈容平指出，“人体的能量主要获取渠道还是碳水化合物，长期吃代餐，没有及时进行身体评估，对身体可能带来种种不利的影响，如转氨酶升高、肌肉萎缩、蛋白质丢失、电解质紊乱等问题。医学上的减肥讲究疗程，比如代餐一般以8-12周为一个疗程，休息3-6个月，待身体调整后重新启动第二轮。因此，代餐的使用最好咨询医院的内分泌医生或营养师。”

这些食物要少吃

营养价值低但脂肪过高的食物要少吃，例如每100g猪蹄中，含有26.3g脂肪，热量高达260千卡。

另外，高脂肪高糖高热量的食品也要少吃，如巧克力、蛋糕、奶茶，以及烤串、油条等。长期吃这类食物，伴随着大量糖分、饱和脂肪，其中还不乏反式脂肪酸的摄入，很可能对身体健康造成不良影响。

保证蛋白质摄入

林寒潇指出，对于热爱健身的人来说，增加肌肉要有耐心，每个月增加体重1-2kg是比较合理的，以下几个小技巧或许有帮助。

1. 饭前不要喝太多的汤汤水水

“周末战士”提防肩关节脱位

文/羊城晚报记者陈辉 通讯员 刘庆钧

的不适可立即消除大半。

要特别提醒的是，复位后脱位侧的手臂仍需要用支具将手臂固定在外展位，固定时间至少需要3周。这时有些伤者会感到不理解，觉得自己已经恢复“正常”了，不需要小题大做。向孝兵解释，外展位固定，可能使脱位时发生急性损伤的韧带、关节囊等在较为理想的位置愈合。如果愈合位置不理想，容易成为习惯性肩脱位。如果反复出现肩脱位，可能需要手术进行修复。

运动造成的另一种常见肩损伤

是肱二头肌腱和关节盂唇损伤。这种损伤没有肩脱位那么严重，伤者在平时活动时感觉酸痛，在打羽毛球大力扣球动作时才发生疼痛。对于这种肩损伤，向孝兵建议，如果不严重的话，可以通过保守治疗来帮助恢复，比如理疗、针灸等，并注意休息，一般一段时间后就可恢复。如果损伤比较严重，有明显的撕裂，或者形成了瘤状结构，关节在活动时就出现了卡顿、绞索（关节在某个角度时突然卡住动不了），这时要及时就医，必要时需接受手术治疗。

8.8全民健身日 今天你动了吗？



图/视觉中国

运动不热身 小心健身变伤身

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

运动不想受伤怎么办？广州医科大学附属第五医院骨科脊柱外科主任钟伟斌提醒，而运动前做好热身是避免出现损伤的关键步骤，否则小心“健身”变“伤身”。

时间过短则活动不开全身筋络，如果时间过长则容易导致疲劳。

这几类人群热身须“量力而行”

对于本身患有某些疾病的患者而言，在进行热身时有其特别需要注意的事项。

患有心脏病的人适宜用“慢动作”热身。钟伟斌建议，心脏病患者最好先到医院做心肺功能的检查，根据自身身体状况、病情程度及医生的建议，为自己量身定做热身处方来进行活动锻炼，避免剧烈运动。

患有低血糖、低血压的人不宜空腹热身及激烈热身。低血糖患者的血液本来就比较黏滞，若空腹热身就可能因血糖低而导致乏力、晕眩甚至昏厥。建议运动之前随身携带一些如饼干、糖块、巧克力或含糖的饮料和水，可以及时补充糖和水分。

老年人身体机能及新陈代谢相对减退，建议着宽松舒适的运动服、吸水性较好的棉袜及有弹性且合脚的鞋子。尽量选择一些运动量小、强度低的运动做热身，太极和气功也是一种不错的热身选择。

热身过程中如出现气短、虚汗、头晕、乏力、胸闷等不适，应立即停止运动并休息观察，必要时及时到医院就诊。

“踩屎感”的鞋子 能穿来运动吗？慎选！

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 游华玲

鞋类在运动中都起着重要的作用。选择运动鞋要注意什么？不同的运动要如何选择鞋子？南方医科大学第三附属医院足踝外科主任曾参军作出解答。

购鞋四大指标要注意

曾参军建议，在选择运动鞋时一定要注意四大指标。

首先，要合脚。鞋子太大降低其包裹性能，在剧烈运动时会让脚产生过大偏移，轻则磨脚，重则骨折；鞋子太小又会影响到脚部血液流通和骨骼活动，甚至会导致拇外翻。通常鞋子穿好后要前后预留一指的距离为宜，可以根据鞋形和个人情况，运动强度适当调节。

第二，透气性。透气性差的鞋会影响脚部“呼吸”，特别是脚容易出汗的人，透气性差的鞋子会让真菌感染的风险大大增加。

第三，鞋底防滑。在运动中站得稳至关重要。

第四，减震性和支撑性能要合适。

“踩屎感”的鞋子 老年人要慎选

最近“踩屎感”（网络用语，意指触感柔软）的鞋子很流行，曾参军提醒，鞋底太软、减震过度的鞋子初穿的时候很舒服，但鞋底支撑性较差，居家穿着、短距步行尚可，在长时间步行、运动中会让人出现“踩不实、要多调整”的疲劳

感，不稳定的鞋底还会增加跟关节、膝关节的扭伤风险，甚至可能导致足底筋膜炎、跟痛症等疾病，老年人尤其要严格评估此类鞋子是否真的合适。但鞋底也不能过硬，减震能力太差的鞋会增加脚部负担，剧烈运动中也会对关节造成磨损。他建议，在选购鞋型的时候可以通过折叠的方式来判断鞋底的软硬、减震和回弹性能，选择自己合适的鞋类。

尽量选择专业的鞋

“现在运动鞋的种类多种多样，针对不同的运动选择不同的鞋是最佳的。”曾参军说道，不同运动的技术特点千差万别，即使同为跑步，长跑和短跑的选择标准也相去甚远。短跑主要以爆发力为主，选鞋的时候建议鞋底要偏硬一些，有利于第一步启动和后续有支撑地抓地。长跑则建议鞋底要适中，透气性要好，在给予脚部支撑的同时还要考虑到长时间跑步的缓震保护。

“羽毛球、篮球这类跟关节、膝关节受力较大的剧烈运动，建议尽量穿着高帮运动鞋以保护跟关节。”曾参军说道，在考虑脚部包裹性的同时还要多关注这类鞋子的透气性，鞋底支撑性、稳定性要好，避免在跳跃落地的时候震脚。

有过踝关节、膝关节，甚至髌关节、脊柱部位疾病史的患者在选择鞋子的时候可以寻求医生的建议，或者定制个性化的鞋子来保障康复进程、避免二次伤害。

老年人宜静养 还是多运动？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

很多老年人觉得年纪大了应尽量避免运动，“静养养生”。广东省中医院运动医学科主任杨伟毅表示，对于老年人，久坐或久卧不动的健康风险更大，运动是机体维持功能最佳的方式。

老年人运动好处多多

“有研究表明，即使是年轻人90天不运动，骨量丢失也可达约25.6%。而老年人普遍存在骨质疏松，因此运动对于老年人更为重要。”杨伟毅表示，运动能够维持肌肉力量和骨质量，同时也能维持身体协调能力，也可最大限度减轻或避免老年脆性骨折的可能，此外，维持一定量的活动，能够保障良好的心肺功能，促进新陈代谢、能量消耗从而达到控制血糖、血脂和血管状态。

广州体育学院运动与健康学院副院长刘书芳提醒：“随着年龄增加，老年人肌肉状态在不断下降。因此老年人要适当进行下肢力量、下肢稳定性等训练来提高防跌倒能力。”

运动方案：强度小、短时、多次

在运动方案的选择上，杨伟毅建议，一般以强度小、短时、多次为主，如感冒、疲劳时就要减小运动强度。总体来说，老年人锻炼应以和缓的有氧运动为主，进行适量的肌肉训练。散步、太极拳、八段锦、简单体操或游泳等有氧运动，也有助于改善关节的活动度。一些锻炼手脚协调性的运动，对防止老年人脑部退化也有积极作用。还可以进行坐姿踮腿锻炼股四头肌的肌力。

对于肌肉的专项训练，刘书芳建议，平时每天都可利用矿泉水瓶、小椅子或小哑铃、弹力带等身边小工具，进行肌肉力量锻炼。也可在有扶手的情况下，进行缓慢且小角度的蹲起等下肢力量训练。

长期慢病患者可先咨询专科医生，制定适合自己身体状况的运动方案。

膝关节疼痛能否进行锻炼？

杨伟毅建议，可区分情况进行锻炼。在关节疼痛急性期，要暂时性制动或不活动，尽早控制症状。这期间患关节处以不活动或少活动为主，身体其他部位要保持活动。而在平时缓解期，则要鼓励正常活动。因为当骨质量得到保证时，关节炎症状才能够稳定，也不容易形成恶性循环。

定期眼底检查，关注眼与全身健康



文/王冬梅 黄香云

据国家卫健委最新发布的《中国眼健康白皮书》显示，青光眼、眼底病等年龄、代谢相关性眼病，逐渐成为目前我国主要致盲性眼病。而在眼底病中，黄斑病变、糖尿病性视网膜膜病变、高血压性视网膜膜病变是常见的致盲性眼病。绝大部分眼底病可防可控，定期眼底检查是有效的护眼手段。

致盲性眼病不可忽视

青光眼被称为“沉默的视力小偷”，是由于眼内压增高导致神经纤维损害，引起视野缺损，最终导致不可逆性的视功能损害。尽早进行青光眼的眼底检查，早期诊断和治疗是防止视神经损害和失明的关键。

青光眼的高危人群包括：青光眼家族史人群；40岁以上的中老年人；患有高度远视或近视者；糖尿病、高血压、肾炎等全身性疾病人群；长期服用糖皮质激素类药物人群；精神压力大较大，负性情绪频发且剧烈变化的性格心理因素人群；暗室停留或阅读时间过长、过度疲劳人群等。

黄斑病变也是一位不可小觑的致盲杀手。黄斑位于眼底的中央，决定着人的视觉、视觉和色觉。人的中心视力正常与否，便取决于黄斑的健康状况。若黄斑出现任何病变，如出血、裂孔、水肿、前膜等都会影响眼部成像，出现中心视力下降、眼前黑影和视物变小变形等症。

其中，年龄相关性黄斑变性（AMD）也称老年性黄斑变性。AMD可发生于中年，其危险性随年龄增加而增加。其他危险因素包括：吸烟、肥胖、白种人、家族史和女性。

值得注意的是全身性慢性眼病的眼部表现，这是洞察全身健康的“晴雨表”。很多慢性眼病在早期就会出现受累器官的血管特别是微血管提前发生异常，但很难被人们所发现。而眼底视网膜血管是全身唯一可以在直视下无损伤地动态观察血管的部位。

比如糖尿病眼底疾病是糖尿病高发的并发症之一，需要早期发现并及时干预。对于糖尿病患者，定期眼底检查

非常必要。

而在高血压人群中大约有70%患者会有眼底病变，这是一种非常普遍的并发症，主要是由于高血压引起的视网膜动脉收缩所致。高血压的眼底病变与高血压严重程度及进展程度密切相关。如果高血压患者血压控制得不好，眼底病变会进展迅速。所以高血压患者应注意控制血压达标，以避免靶器官的损害。

眼底疾患早筛尤为重要

所谓“眼底一张照，眼病早知道”。青光眼和眼底病可防可控。大部分眼底病，通过眼底检查就可以早期发现。为了更好地预防眼底疾患，建议半年做一次眼底检查。

青光光和眼底病的早筛项目有直接眼底镜检查、裂隙灯下前置镜检查、眼底照相。眼底照相是眼科体检中普查的项目。眼底照相是眼科体检常用的检查手段，其原理就是用一种特制的照相机记录眼底镜下所看到的景象。通过定期眼底照相，可以客观地对比照片，记录前后检查时间点的变化，可以发现病情的细微改变。

如何解读眼底体检报告？三个简单要点：

- 1. 若出现杯盘比即C/D值增大，需要门诊进一步行青光眼排查。
- 2. 若出现黄斑前膜、变性、水肿、裂孔，需要积极门诊诊治。
- 3. 若出现视网膜动脉硬化、出血灶、微血管瘤，需要关注血压、血脂、血糖、血常规指数，以便了解全身性疾病，并及时门诊做眼底检查及治疗。

科学预防眼底病

预防青光眼要注意：保持良好的自

德叔 医古系列 332

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

小儿无端呕吐多年？ 健脾胃还需调情志

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 婷婷，9岁，呕吐5年

9岁的小女孩婷婷，正值快乐童年，却被反复呕吐的“怪病”困扰。5年前，婷婷因为玩闹被严厉批评了一顿，哭了很久之后当晚就开始发烧、呕吐，住院一周才康复。从那之后每个月都会呕吐，一吐就是十来天，吃不下、睡不着，把肚子里的食物吐完后就开始干呕，有时呕得说不出话，甚至需要住院治疗。

德叔解谜 脾气虚弱，胃气上逆

小儿呕吐和脾胃功能虚弱息息相关。在中医学理论中，脾胃是人体一个小中脘，脾主升，胃主降，构成一个循环，如果脾运化饮食水谷的功能受损，饮食难化，聚湿为痰为饮，停留在胃，导致胃气不降反升，就容易出现呕吐。《古今医统大全·呕吐啰门》谓：“久病而吐者，胃气虚不纳谷也。”婷婷素来脾胃虚弱，受

委屈之后情志受伤，肝气郁结，郁结的肝气又伤害脾胃，打破了脾升胃降的平衡状态，导致脾不能升清，营养吸收不好，胃不能降浊，胃气上逆而致呕吐。治疗上德叔以健脾化湿行气为主，佐以少量化湿药。婷婷间断服用两个月中药之后，呕吐症状慢慢缓解了，能和其他小朋友一样快乐上学了。

预防保健 穴位按摩加食疗，健脾和胃防呕吐

立秋标志着秋天开始了。但在岭南地区，气温还是很高。经过回南天和长夏的煎熬，很多人湿气较重，特别是脾胃功能娇弱的小儿。此时对于小儿脾胃的调理应该侧重于健脾理气与化湿同步，药膳可以选择陈皮、茯苓、山药、薏苡仁等药材。此外，不能一味担心

食滞，盲目控制饮食，要懂得积食之后的消滞。平时在家还可以通过摩腹和按揉足三里、中脘等穴位健脾和胃、调中理气。摩腹时，用手掌面在小朋友的腹部做顺时针方向抚摩约5分钟；按揉穴位时可用拇指指腹面对准穴位着力，呕吐时还可配合按揉合谷穴。

德叔养生药膳房 砂仁煲鸡

材料：半只鸡，山药(鲜品)100克，砂仁5克，生姜2-3片，精盐适量。功效：健脾温胃，化湿止呕。烹制方法：诸物洗净，鸡肉切块放入沸水中焯水备用；上

迷食材放入锅中，加清水约1750毫升(约7碗水量)，武火煲沸后改为文火煲1.5小时，加入打碎的砂仁煮片刻，再放入适量精盐即可。



王冬梅 广东省人民医院广东省干部健康管理中心主治医师，眼科学在读博士



黄香云 广东省人民医院广东省干部体检中心眼底专科眼底照相项目负责人，广东省基层医药学会健康管理专委会秘书处委员

洽心态，心情愉悦；注意戒烟戒酒；适当饮水，但勿大量饮水；生活，饮食起居规律，劳逸结合，避免过度劳累，防止便秘；坚持体育锻炼；注意用眼卫生，避免暗室或弱光条件下用眼过度。

营养补充也很重要。研究表明，老年性黄斑变性性与视网膜上皮细胞遭受氧化损伤有关。因此，有针对性地补充具有抗氧化作用的营养素，可以预防改善相关症状。例如可多吃富含叶黄素和玉米黄素的黄绿色蔬菜及含有较丰富的锌、硒、锰元素的蛋类、牛奶和鱼虾等水产品。鱼类水产中的多不饱和脂肪酸如DHA，是视网膜中脂肪酸的主要成分，对于保护视网膜感光感受器、维持视网膜正常结构和功能有重要意义；适量摄入肉类和坚果，食物中的维生素A和维生素E等脂溶性维生素可延缓老年性黄斑变性的病情发展；同时，须注意眼部防晒，适度使用手机等视频终端产品。

此外，还要积极防治糖尿病和高血压等慢性疾病，预防糖尿病性视网膜病变、高血压性视网膜膜硬化、眼底出血等常见致盲性眼病。

