

网传“空腹运动更伤人”，是真的吗

专家解读：因人而异，需科学规划

“空腹运动更能帮助消耗脂肪，更利于减肥”——这是健身圈颇为流行的说法，也吸引了不少追求燃脂效率的运动爱好者尝试。然而，近日一则“空腹运动更伤害女性”的说法引发关注。专家对此表示，科学减脂不是靠“饿着练”，也不能一概而论，需根据个体差异科学对待。

空腹运动存在这些风险，不可盲目跟风

“很多女性喜欢做空腹有氧，是因为早上起来身体糖原水平较低，此时运动，身体会更倾向于动员脂肪供能，减脂效率确实更高。”南京市中医院(南京市体育医院)运动医学科副主任中医师孙舒雅介绍，空腹状态下进行适度有氧运动，有助于提升脂肪氧化利用率。同时，也有不少人感觉晨起空腹运动后，全天精神状态更佳，血糖也更趋稳定。

“对需要减脂的朋友来说，空腹有氧是可以考虑的选项。”孙舒雅表示。

但她强调，女性由于生理结构和代谢特点，空腹运动确实存在一些潜在风险。

“早上没有进食，血糖本身处于偏低水平，如果此时运动强度过大或时间过长，很容易出现低血糖反应，表现为头晕、乏力、心慌、手抖等症状，严重时甚至可能影响安全。”孙舒雅解释，这是空腹运动最直接的风险之一。

除了即时的低血糖风险，长期进行空腹有氧还可能对身体产生更深层的影响。

“如果长期空腹有氧，身体可能会通过降低基础代谢来适应能量短缺，这样一来，减脂没减成，反而容

易掉肌肉。”孙舒雅说，肌肉量的下降又会进一步拉低代谢水平，形成恶性循环。

孙舒雅指出，对于女性而言，如果长期进行高强度的空腹有氧，同时配合节食减重，很可能干扰内分泌系统，影响激素水平。“临床上可以看到，有些女性因此出现月经紊乱，甚至闭经。伴随而来的还有脱发、皮肤变差、容易疲劳、情绪烦躁等问题。”

换言之，空腹运动并非“燃脂神器”，尤其对于女性，更需量力而行、科学规划。

什么样的人适合尝试空腹运动

孙舒雅建议，如果本身血糖正常、无内分泌疾病，且体重指数较大、体脂率较高，可适当尝试空腹状态下的低强度有氧运动，如快走、慢跑、瑜伽等，时间控制在30分钟左右为宜。但对于体质较弱、血糖调节能力较差或有运动低血糖史的人群，不应盲目跟风。“如果前一晚睡眠不好，不建议第二天进行空腹有氧。”

专家强调，无论是否空腹，运动前后都应注意补充水分，运动中如出现不适，应立即停止并进食。科学减脂是建立在个体化评估和合理营养基础上的可持续方式。

据《扬子晚报》

骨髓配型为何堪比“中彩票”



志愿者正在为配型成功的白血病患者捐献造血干细胞

骨髓移植是众多血液病患者的“救命稻草”，但想要找到合适的配型，难度却堪比“中彩票”，让不少患者在漫长的等待中错失最佳治疗时机。

配型难在基因的“独一无二”

我们常说的“骨髓移植”，本质其实是“造血干细胞移植”，人类白细胞抗原(HLA)配型全相合，是顺利进行骨髓移植的核心条件。

“这就要求供者和患者的HLA基因高度匹配，而基因的随机性，让这份匹配变得极为难得。”首都医科大学附属北京朝阳医院医学研究中心副研究员陈艾莉介绍，血缘关系是影响配型成功率的关键，同卵双胞胎的基因完全一致，配型契合度能达到100%，是最理想的供者；但非同卵的亲兄弟姐妹间，配型成功的概率仅为25%。

也就是说，如果没有血缘关系，陌生人之间的配型成功率会低至千万分之一，甚至更低。

不过，医疗技术的突破正在打破这一困境。

北京大学血液病研究所所长黄晓军院士团队开创的半相合移植方案，颠覆了“非全相合不可用”的传统观念。父母与子女天然就是100%半相合，这一方案不仅让亲属间的配型选择更多，也大幅提高了非亲属间的半相合匹配率，让每个需要移植的患者都有了找到合适供者的可能。

多管齐下可提升配型成功率

虽然全相合配型难度大，但通过科学的方法，能有效提高骨髓配型成功率。

陈艾莉说，扩充捐献者库是基础，捐献者的数量越多，覆盖的HLA基因型就越全面，罕见分型携带者也更易找到匹配供者。“造血干细胞的采集多从外周血进行，过程和献血类似，对健康的成年人几乎不会产生长期影响。”

此外，抓住移植窗口期也至关重要。患者治疗后应尽快进入病情缓解期，并行筛查亲缘供者和检索公共捐献库，双管齐下缩短等待时间。

据《科普时报》

上海医院免陪照护服务



2月26日，在上海市肺科医院外科病区，医疗护理员在为患者喂饭。

为积极应对人口老龄化，切实减轻患者家庭陪护负担，2025年3月，上海市卫健委发布《关于试点开展“免陪照护服务”工作的通知》，决定在三级医疗机构首批开展免陪照护服务试点工作。免陪照护服务是由医疗机构的专业医疗护理员，为住院患者(特级、I级护理患者)提供24小时不间断的生活照护服务，不依赖患者家属亲自陪护，也不需要家属自聘护工。

新华社记者 刘颖 摄

生态环境部发布新规 管控废电器回收处理污染

新华社北京2月27日电(记者 高敬)为规范废弃电器电子产品的回收处理，防止和减少环境污染，生态环境部近日发布《废弃电器电子产品处理污染控制技术规范》(HJ 527—2026)，计划于今年3月1日起实施。

这是记者27日从生态环境部举行的新闻发布会上获悉的。

生态环境部新闻发言人裴晓菲介绍，我国是全球最大的电器电子产品制造国和消费国，随着产品更新迭代加速，废电器的产生量持续增长、种类不断增加。近年来，生态环境部持续引导废电器进入正规渠道进行拆解和回收利用。

据介绍，这次发布的技术规范是对2010年规范的修订。技术规范扩充了废电器类别，比如将近年来使用较多的政务自助机、零售自助结算机、智能无人飞行器、可穿戴智能设备、智能车载设备等新型废电器纳入管控范围。

同时，技术规范细化贮存过程污染控制要求，明确不同类别废电器及其拆解产物的贮存、防护等要求；完善拆解过程污染控制要求，针对不同类别废电器明确差异化拆解技术要求，强化有害物质逸散防控；强化拆解产物管理，按拆解产物类别针对性提出利用处置污染控制要求。