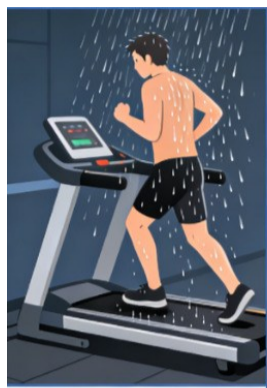


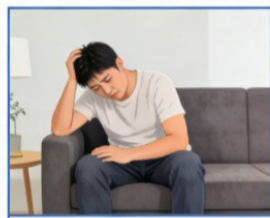
春季是否适合“暴汗式”减重方式？

医生解答：运动要循序渐进

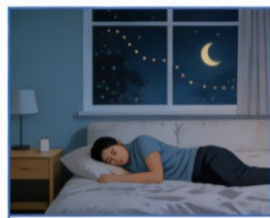
暴汗式减重的健康风险



过度锻炼



疲劳



睡眠障碍



饮食紊乱

近日，国家卫生健康委就时令节气与健康有关情况举行发布会。会上，有记者就春季是否适合大运动量减重方式提问，首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴进行了解答。

周继朴表示，春季气温回升、人体阳气“生发、舒展”，这时候确实是运动减肥的好时机。在春天人体应该“动起来、暖起来”，但是运动要循序渐进，不应该做大运动量的锻炼以及暴汗式的减重。暴汗式的减重，因为出很多汗，使人体的体液以及能量代谢受到了影响，而且有些人越练越觉得累，越累就越饿越想吃，还有过度锻炼会造成基础代谢受影响，造成我们的疲劳、睡眠障碍以及饮食紊乱。还有些人过度锻炼以后，基础代谢受影响后出现减重效果不明显，因此我们不建议采用这种暴汗式的锻炼方式。

他指出，春季科学的锻炼方式核心是要养成健康合理的生活方式，养足阳气，使我们人体的代谢回归到正常轨道，建议采取以下一些运动方式。

首先运动要以微汗为宜，就是不要大量出汗。比如说早晨可以采取一些练八段锦，或者快步行走15分钟来达到激发阳气，舒畅气血的目的。午后可以采用摩腹功，就是双手交叉可以顺时针揉腹100圈，再配合深蹲20次，达到健脾祛湿目的。傍晚可以做侧身位的拉伸，拉伸我们的胆经、肝经，还可以配合五禽戏的

“虎式”，达到柔肝舒筋的作用。

二是注意饮食，春季饮食要注意“少酸多甘”，可以适当吃一些甘性的食物，比如小米、山药，还有韭菜，有健脾和助阳的作用，要注意忌食寒凉、油腻的食物，同时要避免过度节食。

三是注意不熬夜。熬夜会伤肝耗阳，使人体免疫力受到影响，同时会诱发基础代谢紊乱造成肥胖。过度的熬夜会使我们的睡眠出现不足，有些人会觉得越熬夜越饿，造成饥饿感，同时影响我们长期锻炼效果，这样更增加腹部脂肪堆积。

儿童体重管理也是家长非常关心的一个问题，青少年处于生长发育期，只要符合青少年健康生长曲线就可以，家长可以参照国家卫健委颁布的《7岁以下儿童生长标准》以及《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》，按里面标定的年龄性别BMI对照表，来初步判断孩子是否超重。儿童科学体重管理的核心其实就是养成健康的生活方式，培养正确的锻炼习惯。

同时要注意，一定不要盲目地服用成人的减肥药，还有套用别人的减肥方案。中医强调个体的治疗以及辨证论治，孩子可以根据自身体质特点采用加强运动、中医内服药的调理，以及针灸推拿、耳穴贴压这些适宜技术，从根本上调理脏腑机能，恢复脏腑功能，进行科学减重。

据中新网

这份青光眼防治指南请收好

“我眼睛没什么不舒服，怎么会得青光眼？”这是眼科医生经常听到的问题。

“这正是青光眼最需要警惕的地方，”眼科专家、成都华夏眼科医院院长陈晓明解释道，“它通常没有征兆，就像一个小偷，在你毫无察觉时，已经一点一点地‘偷’走了你的视力。”

如今，青光眼已经位列全球不可逆致盲性眼疾首位。

那么，这个“小偷”究竟是如何得手的？

陈晓明介绍，人的眼球内部有房水循环，正常眼压维持在10毫米汞柱到21毫米汞柱之间。一旦房水循环出问题，眼压就可能升高，过高的眼压会导致视神经逐渐萎缩。视神经损害是永久性、不可逆的，患者视野会逐步缺失，如果病情未能得到有效控制，最终可能完全失明。

“青光眼的类型繁多，不同类型青光眼的治疗方案差异较大。不过，即便经过治疗，也只能控制病情进一步发展，无法恢复患者已经受损的视野和视力。”陈晓明说，多数患者需要长期、规律用眼药水控制眼压。如果眼压控制不佳，则需要进行激光或手术治疗。

针对大家普遍关注的“黑暗环境中使用手机是否会引发青光眼”问题，陈晓明给出如下解答。其实，黑暗环境下使用手机并不会直接导致青光眼，但会显著增加青光眼的发病风险。

“在黑暗中，人的瞳孔会自然散大。这导致眼球内房水排出受阻，进而引起眼压升高，就可能诱发急性青光眼，出现眼胀、视力下降等症状。”陈晓明说，同时，在黑暗环境下刷手机，强烈的光线会对视网膜造成损伤，因此建议大家尽量避免这一行为。如果确实需要使用手机，可以打开房间照明设备。

陈晓明结合临床经验，给出了一份实用的“抗青”指南。

第一是高危人群要定期“排雷”。年龄超过40岁，有青光眼家族史或高度近视、糖尿病患者，以及长期使用激素类眼药水的人群，务必每年进行一次全面的眼科检查，包括测眼压、眼底照相。需要注意的是，临床上相当一部分青光眼患者初期眼压并不高，因此仅靠测眼压很容易漏诊，全面的眼科检查才能够精准排查风险。

第二是减少眼压升高诱因。一些不良生活习惯、焦虑情绪等都可能导致眼压升高。平时饮水要少量多次，避免一次性大量饮水。同时，要保持舒缓的心情，避免情绪波动、神经紧张。

第三是警惕并识别预警信号。如果出现看灯光有彩虹圈（虹视）、视野变小、走路易撞到周边物体等情况，需立即就医。确诊后，患者要主动配合医生进行治疗，积极控制病情。

据《科技日报》

核磁、B超、CT、X光，哪个辐射大？

一文讲清

近日，“一患者做核磁共振被遗忘6小时”一事引发广泛关注。华中科技大学同济医学院附属同济医院针对此事发布情况通报：涉事医务人员已被停职处理；已对患者进行全面健康检查，就后续赔偿事宜与患者家属保持积极沟通。

在厘清责任的同时，公众更关心被遗忘在核磁共振室内6小时会不会造成严重的健康损害。作为当前医疗检查项目的主要方式，CT、核磁、B超等不同影像检查是否都有辐射？做检查时都应注意哪些问题？

专家：核磁共振、B超均不存在“辐射”问题

要弄清核磁共振到底有没有辐射的问题，首先要了解这项检查如何开展。

核磁共振名称中的“核”指的是氢原子核，是利用磁场和无线电波来调节氢原子核的磁性方向来实现对人体机体软组织的成像，并不会对人体产生公众普遍担忧的“辐射”伤害。目前，这项检查是神经系统、肌肉骨骼系统、腹部盆腔脏器疾病诊断的重要手段。

首都医科大学附属北京佑安医院首席医学放射诊断学专家李宏军表示，核磁共振成像使用的是强磁场和射频脉冲，而非X射线或放射性核素，整个过程不存在电离辐射。患者承受的主要是幽闭空间带来的心理压力、机器噪声以及身体疲惫，但没有被“辐射”伤害的风险。

专家提醒，虽然核磁共振检查没有电离辐射，但要防范其强磁场环境可能带来的风险：

体内有心脏起搏器、人工耳蜗等铁磁性金属植入物者严禁检查。

金属物品绝对不能带进检查室。

此外，文身颜料可能含金属，需提前告知医生。

除了核磁检查，影像检查中的B超（超声）检查也不存在“辐射”问题。超声检查通过超声波回声实时成像，由于无创便捷、没有辐射风险，适合孕妇和儿童，同时适宜对肝胆、胰腺、甲状腺、乳腺等进行检查。

X光、CT等项目涉及需要防范的电离辐射

专家介绍，俗称为胸片的X光、CT和PET-CT等核医学检查项目，才会涉及需要防范的电离辐射，这些项目都属于精准的“特种检查”，对于肺部、脑部的细微病变，可以有更清晰的判断。

X光摄影是利用X射线穿透人体形成平面图像，常用于检查骨折、肺部炎症等，辐射剂量很低，一次相当于10天自然背景辐射；

CT是通过X射线多层扫描再重建出断层图像，信息量远超X光，可清晰显示全身各器官的细微病变，如早期肺癌、脑出血等。但辐射剂量较高，“做一次CT相当于拍几百次X光”的说法基本准确。一次胸部CT检查的辐射剂量相当于2—3年接触的自然背景辐射。

PET-CT需注射放射性示踪剂，结合功能代谢与解剖结构成像，主要用于肿瘤的早期诊断、分期和疗效评估，是肿瘤诊断重要的措施和手段。

如何评估CT等检查存在的辐射风险和检查获益的必要性？专家介绍，单次必要检查风险极低，建议患者不要因噎废食。对于肺癌的高危人群，每年进行一次低剂量螺旋CT筛查是重要的早筛手段。

据央视新闻微信公众号