

因健康亮红灯,从上海走回湖北恩施过年

小伙徒步1400公里,36天瘦27斤

春节临近,“95后”小伙王苗完成了一场特殊的“春运”:他从上海徒步出发,历时36天,走完1400公里,顺利回到湖北恩施老家。此前因为体重超标、血脂异常以及胰腺炎反复发作,医生叮嘱他要多运动,于是他萌生想法:“徒步回家过年,减掉40斤,挑战自己。”2月5日,王苗平安抵达家中。“36天瘦了27斤,血脂也正常了,虽然体重还没达到理想目标,但身体和精神状态都比以前好了很多。”他欣喜地分享道。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟 受访者供图



睡户外外有点冷

徒步视频里的王苗

坐,这些都对血脂有益。”她表示,血脂控制是一个长期过程,坚持运动和好的饮食习惯,比短期内采取极端改变更为重要,也更容易保持稳定效果。

针对徒步等长距离运动,南京医科大学第二附属医院骨科副主任医师王伯尧提醒,锻炼虽能提升代谢、消耗能量,但切勿盲目跟风高强度运动。“开始前,最好先在家进行适当的体能训练,等身体适应后再正式启程。患有糖尿病、心脏问题或血管狭窄等疾病的人群,更要谨慎评估。”他建议,出发前要做好充分准备,护膝与合脚的运动鞋是必备物品,还可以随身携带创可贴、云南白药等应急物品;途中如果鞋子出现脚后跟磨损要及时更换,避免影响膝盖正常受力;运动过程中建议采取分段休息,比如每徒步半小时休息1到3分钟,不要等到身体达到极限才停下。

健康亮起红灯 决定徒步回老家“自救”

王苗在上海从事房产相关工作,平时工作繁忙,三餐不定,饮食油腻,还缺乏运动,身体逐渐亮起了“红灯”。他的甘油三酯指标一度飙升到20多mmol/L,远超正常范围,即便靠药物控制,血脂也始终不理想。他还曾患上急性胰腺炎,多次住院治疗。

为什么会选择徒步回家过年?王苗告诉记者,起初是担心急性胰腺炎再次发作。“出发前半个月,我断断续续拉了半个月肚子,特别害怕这是第三次复发。”当时医生建议他多运动、调理身体。王苗说,因为偶然在短视频中看到有人通过徒步成功减肥降脂,便想试一试。

打定主意后,王苗向公司请了假。今年1月1日,他背上30斤重的行囊,装着帐篷、睡袋、充电宝、绳子等装备,从上海静安区出发,计划用40天的时间,徒步走回湖北恩施老家。

然而,徒步之旅远比想象中艰难。“第一天走了32公里,感觉腿都不是自己的了,完全使不上劲。”作为“徒步小白”,高强度行程让他难以适应,前三天腿疼难忍,只能走一段路便坐一段公交车。大约一周后,身体逐渐适

应了,他开始全程徒步。

“除了身体上的酸痛,准备不足也带来了不少麻烦。”王苗说,途中有一次走到半路,充电宝没电了,让他一度与外界失联。因为没准备厚的睡袋,寒冬里他只能裹紧衣服勉强入睡。在遇到雪封山路、连续爬坡12小时引发膝盖剧痛时,他都曾想过放弃。

旅途也充满温暖。他用视频记录日常,收获超20万点赞,网友的鼓励成了他坚持的动力。“不少朋友看了视频,专程给我送水送吃的,特别感动。”王苗说。

身体悄然改变 体重成功减了27斤

坚持带来了回报。行程第24天,他途经医院进行了复查,惊喜地发现甘油三酯降到了1.15mmol/L,恢复到正常范围。“当时特别激动,觉得一路上所有的辛苦都值了。”

2月5日,经过36天的坚持,跨越上海、江苏、浙江、安徽、湖北五省(市),走完近1400公里的路程后,王苗安全到家。他告诉记者,全程食宿花费3000多元,因为天气寒冷,途中累计住了10次帐篷,其余时间都住旅馆,途中还走

坏了两双鞋。“体重从185斤降到158斤,成功瘦了27斤。”

王苗的徒步视频在网络上走红后,网友们纷纷为他的毅力点赞。也有网友提醒,春节期间要继续管住嘴,避免体重反弹。还有人担心高强度徒步会损伤膝盖,对此王苗回应,行程后期他始终保持适中的速度,遇到下坡膝盖不适时,会放慢脚步缓一缓,并没有出现严重不适。

医生提醒 徒步可降脂,需科学规划

走路真能治好高血脂?东部战区空军医院心血管内科主治医师华翠娥指出,走路对于降低血脂、改善心血管健康有益。多项临床数据显示,规律的中等强度运动可使甘油三酯降低15%—20%。但她提醒,这种模式虽然可在短期内奏效,但也可能伴随低血糖、关节损伤或免疫力下降等风险。尤其对于已经存在心血管问题的人群,在开始运动计划前,建议先进行心血管风险评估。

“运动和饮食管理相结合,效果远大于单一方式。”华翠娥建议,日常饮食上控制总热量,减少摄入肥肉、油炸食品,增加全谷物和蔬菜的比例。“每天多走2000步,饭后站立15分钟,减少久

医学前沿

致病蛋白质图谱 有助诊断神经退行性疾病

新华社电 美国研究团队近日在美国《细胞》杂志上发表论文说,他们绘制出了一类致病蛋白质——病理性tau蛋白的全面图谱,确定了多种相关的神经退行性疾病中tau蛋白分子的独有特征。这将有助于尽早诊断与这种蛋白质相关的神经退行性疾病,并开发药物。

作为一种主要存在于神经元中的蛋白质,tau蛋白在正常状态下对维持神经元的结构和功能起着重要作用。如果tau蛋白分子折叠成错误的形状,会导致神经元死亡、智力受损乃至痴呆。氨基酸按照DNA(脱氧核糖核酸)编码连接形成蛋白质分子后,通常还要经过化学修饰和蛋白质剪切才能执行生理功能。此前研究发现,不同的修饰和剪切方式决定了病理性tau蛋白的形状,影响它毒害神经元的方式及疾病发病进程。

美国哈佛大学医学院等机构的研究人员分析了200多人的脑组织样本,利用蛋白质组分析和人工智能技术,鉴定出了tau蛋白中与疾病相关的145个修饰位点和195个切割位点,识别出不同疾病对应的tau蛋白分子特征等信息。这项研究成果提供了潜在的诊断标志物和药物靶点,对相关疾病分类、诊断和治疗至关重要。

韩用AI开发诊疗平台 可预防心脏病发作

韩国一家数字医疗初创企业9日说,已开发出一款基于人工智能(AI)的数字诊断平台,可以帮助人们在家尽早发现心脏病发作的先兆。这一诊断平台在1月的美国拉斯维加斯消费电子展(CES)上获得创新奖。

韩联社报道,这家公司开发的平台可实时整合智能手表等可穿戴设备生成心电图数据,帮助用户在家庭环境中侦测21种心律失常类型,通过分析心电图数据来评估未来24小时内心脏骤停的可能性,并向患者、主治医师及急救中心即时发出警报。

依照该公司的说法,开发这一数字诊断平台旨在实现人们日常生活中的持续监测和预防性健康管理。该公司表示,希望通过推广基于可穿戴设备的数字健康与医疗人工智能融合模式,加速构建以预防为核心的医疗生态系统,“在医院之外守护生命安全”。

新华社

跨越2000公里!百色患儿在苏州接受先心病救治

医生提醒:3至5岁是集中筛查重要窗口期

扬子晚报讯(记者 张添翼)跨越两千公里,一次筛查把百色与苏州连在了一起。新年伊始,苏州大学附属儿童医院心脏中心团队走进广西百色市开展先天性心脏病筛查义诊,一批老区患儿由此进入专业救治通道。

义诊当天,百色市妇幼保健院门诊大厅人头攒动。一个瘦小的女孩牵着父亲的手站在队伍中,她叫安安(化名),出生不久被查出房间隔缺损,却因家庭条件迟迟未能手术。得知苏州大学附属儿童医院团队具备成熟救治经验且提供资助渠道,父亲当场登记信息,决定带孩子赴苏州治疗。

1月10日,首位来自百色的患儿抵达苏大附儿院。4岁的小怡(化名)此前因筛查延误,已出现重度肺动脉高压。经多学科评估,她于1月14日

完成室间隔缺损与房间隔缺损修补手术。术后进入心脏专科监护室,医疗团队持续监测心肺功能,克服术后早期肺动脉高压风险,顺利撤机恢复。目前小怡呼吸平稳,心功能明显改善,已转入普通病房。住院期间,医院同步帮助家长解决异地就医中的实际困难,从护理指导到生活安排形成完整配合。

1月21日,第二批百色患儿抵达苏州大学附属儿童医院,包括安安在内共4人。4岁男孩小智(化名)因生长发育落后接受室间隔缺损修补手术,目前恢复良好,达到出院标准。5岁女孩小语(化名)合并严重肺动脉高压,医疗团队制定了分阶段方案,先行药物治疗,三个月后复查达标再手术,并为其保留救治名额。另一名5岁7个月女孩小欣(化名)合并唐氏综合征与甲状腺功能低



顺利完成手术后,小怡被送入心脏专科监护室

下,因存在全心动周期右向左分流,暂不具备直接手术条件,经多学科会诊后决定先降压治疗,为后续手术创造条件。

苏大附儿院心脏中心主任李忻告诉记者,一部分先心病患儿出生后并无明显杂音,首次筛查难以发现,在医疗资

源有限的地区更容易被忽视;还有一些轻症需要长期随访,如果中断观察,病情可能随年龄加重。3至5岁是集中筛查的重要窗口期,这一阶段风险相对可控,也便于在幼儿园阶段开展集体筛查,提高效率与覆盖率。