

短跑名将袁琦琦退役一年查出“三高”

还有轻度脂肪肝,而她的体脂率才20%不到,到底咋回事

热搜·热点

“看到体检报告时,我都蒙了!”近日,杭州亚运会女子4×100米接力冠军袁琦琦,退役未滿一年就在常规体检中查出了“三高”,同时伴随轻度脂肪肝。令人意外的是,她并无暴饮暴食、高糖高脂等不良饮食习惯,体脂率长期控制在20%以内。

昔日“飞人”
如今多个健康指标“报警”

据悉,这位1995年出生的江苏姑娘,曾是中国女子短跑的标志性人物。从2013年第十二届全运会女子4×100米冠军起步,袁琦琦先后斩获多枚金牌。2025年底,在完成第四次全运会后,30岁的袁琦琦正式退役,入职家乡张家港市残疾人联合会。

“我也没有胡吃海喝,怎么指标就异常了呢?”在接受扬子晚报/紫牛新闻记者采访时,袁琦琦介绍,她的体检报告显示高血压、高血脂、高血糖,甚至还存在轻度脂肪肝。此次体检异常以血糖偏高最为突出,为监测血糖,她每天多次自测指尖血糖,最高数值一度达到8毫摩尔/升以上。

复盘生活习惯,袁琦琦提到自己早餐习惯喝粥,日常偏爱碳水食物,“我平时还喜欢吃糯米,没想到它就是碳水炸弹,吃



袁琦琦接受本报采访

完血糖上升十分明显。”

让袁琦琦不解的是,虽然指标异常,但身体并没有明显不适感。“所以拿到报告那一刻,我都蒙了,怎么我还会指标异常?”袁琦琦猜测,可能和运动员身份的特殊转变有关。现役时期,训练强度大,饭后血糖到达峰值,肌肉运动可以快速消耗血液中的葡萄糖,身体完全能够适应高碳水饮食。退役之后,训练量断崖式减少,肌肉不再大量代谢糖分,饮食模式却没能及时调整,葡萄糖无法正常消耗,进而出现血糖升高、胰岛素敏感性下降。

记者了解到,为调理代谢指标,袁琦琦采用饮食与运动相结合的方式。她用杂粮替代白米

饭、白粥等精制主食,餐后进行慢跑、爬楼梯锻炼。经过调理,她的空腹血糖稳定在5.2至5.5的正常范围,其余两项异常指标也随之下降。“我退役时间不长,肌肉基础还在,简单运动就能起到不错的降糖效果。”

为什么会这样?
专家给出专业解释

退役不到一年便遭遇健康“警报”,这让不少网友也感到困惑。对此,南京市中医院(南京市体育医院)运动处方师刘浩升在接受记者采访时介绍,在血糖方面,之所以胰岛素敏感性由“超强”快速变差,是因为常年高强度运动,细胞对胰岛素利用率

极高,不易血糖超标;运动刺激消失后,肌肉摄取葡萄糖能力断崖式下降,多余糖分堆积,极易出现糖耐量异常,逐步发展为高血糖。

为啥脂肪肝也会找上门?刘浩升解释道,人体脂肪分布在两个不同的区域,即皮下脂肪和内脏脂肪。“皮下脂肪就是我们平时可以摸得到的,运动员说的体脂率很低,指的就是这部分皮下脂肪。”而内脏脂肪则附着在脏器周边,“一般说有脂肪肝的,都是内脏脂肪比较高。”刘浩升明确表示,即便体脂率只有10%,依然可能存在内脏脂肪偏高的情况,二者并不矛盾。

那么长期保持高强度训练的运动员,为何会在退役后迅速出现内脏脂肪堆积?

刘浩升分析认为,核心问题出在“摄入”与“消耗”的失衡。“运动员正常训练量很大,摄入量也高,他们需要大量高蛋白、高碳水食物来供能和修复身体。”

他解释说,高强度训练中产生的肌肉损伤需要大量营养来修复,但运动消耗时并没有把能量完全消耗掉,多余的能量就会以脂肪形式储存在内脏机制中,容易形成内脏脂肪偏高的状况。而退役之后,运动量断崖式下降,但多年养成的饮食习惯却难以在短期内改变。“消耗变少了,能量就有了盈余。”因此,体重增加、体脂率上升、内脏脂肪堆积便接踵而至。

对普通人有何启示?
遵循“摄入消耗平衡公式”

这一现象并非袁琦琦独有。记者注意到,许多退役运动员在告别赛场后都面临类似的代谢挑战。那对于热爱健身运动的普通人来说,如果因故中断运动又该如何科学调整,避免种种健康问题找上门?

刘浩升支招说,首先可以通过医院体成分仪器等专业设备测算,了解自己的基础代谢率。在此基础上,根据日常活动量乘以相应系数,就能换算出一天的总消耗量。比如,久坐人群约为基础代谢的1.2至1.4倍,有家务劳动人群为1.3至1.6倍,经常运动人群为1.5至1.8倍,运动员或每日运动人群可达1.8至2.2倍。

专家强调,要想不让脂肪堆积,摄入量和消耗量必须对等;如果想减脂减重,每天应保持300至500大卡的能量缺口。

与此同时刘浩升特别提醒,在运动方式的选择上,并非所有运动都能有效消耗脂肪。“剧烈运动供能一般以糖原为主,运动员运动强度很大,但消耗的并不一定是脂肪,可能是大量糖原。”专家建议,想要减脂应坚持有氧运动,快走、游泳、骑车、爬坡等皆可,关键在于强度要控制在“有氧心率”范围内,即“220减去年龄,再乘以60%至80%”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖 见习记者 赵旭

热搜·暖心事

高速上网约车司机提了个“奇怪请求” 女乘客果断“代驾”送其就医

近日,网友“Gloria 诗敏”(何诗敏)发布的一段网约车出行视频引发关注。视频记录了其乘车途中,发现网约车司机身体突发不适,随即主动接管车辆、送医救助的暖心过程,被众多网友称赞冷静靠谱、富有善意。

据视频内容显示,事发当日,何诗敏搭乘网约车出行,行驶途中司机突然向其提出“能否帮忙开车下高速”的奇怪请求。察觉到司机状态异常后,何诗敏立即询问其身体情况,在确认司机突发身体不适、无法继续驾驶车辆后,当即决定代为驾车送其就医。何诗敏协助司机移步至车辆后排休息,自己换至驾驶位,平稳驾驶车辆前往医院。在司机身体状况趋于稳定、相关物品妥善交接完毕后,她悄然离开现场。

面对舆论称赞,何诗敏婉拒记者采访。不过7月22日她发布视频详细讲述了事情经过。原来7月14日那天,她从北京飞往广州,落地后搭乘滴滴前往顺德。车子行驶了11公里,还在高速路段,遇到司机师傅把车停靠在应急车道。当时司机打开双闪后问何诗敏“能不能帮忙开下高速”。“当时我很蒙,于是打开视频对准自己,虽然车内有平台录音,但录音存在不确定性,我平时习惯用vlog(视频日志)记录生活,于是选择留存画面作为凭证。”何诗敏说,“师傅人很好,为了不让平台多扣我费用,第一时间手动结束订单。订单结束意味着车内录音、平台行驶轨迹等随之终止,等于失去了系统记录。倘若这期间发生任何意外,我很可能百口莫辩,这也是

我全程录制留存画面最重要的原因。”

“抵达(医院)后,医护人员先将师傅送入急诊后,我需要在车内翻找师傅的身份证件,持续录像也是为了避免后续产生财物丢失方面的误会。”何诗敏表示,后续收到了师傅及其家人发来的私信。“其实事发当天中午,师傅就打来电话,告诉我身体并无大碍。”

何诗敏解释说,“之所以婉拒媒体采访,(此事)对我来说是力所能及的举手之劳,大家遇到应该也会像我这样做的。顺带说明一下我是2009年考取驾照,拥有多年驾驶经验。”

另据了解,滴滴平台在获悉此事后,为何诗敏申请“感谢金”,并免除该笔订单费用。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张楠 视频剪辑 张笑疾



▲何诗敏
发视频讲述事情经过

扫码看视频

热搜·国际

爱泼斯坦案文件中,他出现近2000次 法国星探 被发现死于家中

法国检部门22日说,与美国已故富商杰弗里·爱泼斯坦存在关联的星探达尼埃尔·西亚德,被发现在法国首都巴黎郊外的家中身亡。

西亚德的律师梅尼亚·阿拉伯-蒂格林称,69岁的西亚德死于心脏病发作。

据路透社和法新社报道,在美国司法部公开的爱泼斯坦文件中,西亚德的名字出现了近2000次。多名法国男子被控协助爱泼斯坦物色、侵害女性,西亚德是其中之一。

西亚德是第二名在法国离世的被公开证实与爱泼斯坦案有关联者。法国当局2020年逮捕模特经纪人让-吕克·布吕内尔,指控其为爱泼斯坦物色女性。布吕内尔因涉嫌性侵未成年、性骚扰被羁押候审14个月,2022年2月被发现在狱中自缢身亡。 据新华社