为减肥产后3个月每天跑10公里

宝妈把自己“跑进”了医院



近日,浙江杭州的小章(化姓)想快点瘦回孕前的身材,对自己下了狠手:产后3个月,每天出门跑10公里。但跑了4天后,体重没怎么动,腿先扛不住了,酸痛得厉害,一开始以为是运动后乳酸堆积的正常现象,直到最后走路都困难,她才赶紧去了医院。检查后确诊运动性横纹肌溶解症,随即被收治入院。为何跑步会引发如此严重的后果?产后急于恢复身材的宝妈又该如何科学、安全地减重?记者就此采访了南京市妇幼保健院血液净化科主任李秀荣。

“这种情况的核心问题,就在于运动强度的突然跃升。”李秀荣坦言,产后女性的身体处于一个特殊的恢复阶段。怀孕期间运动量大幅减少,生产后身体各项机能尚未完全归位,盆底肌、腹直肌等核心肌群仍处于松弛或分离状态,此时突然承受每天10公里的跑量,远超肌肉当前的承受能力。当运动强度远超个人耐力,肌肉组织就会出现缺血缺氧,细胞供能链条断裂。细胞膜上的钠钾泵、钙泵因能量不足而“停摆”,导致钙离子大量涌入细胞内,激活蛋白酶、磷脂酶,分解肌细胞骨架与细胞膜,最终导致肌细胞破裂。肌细胞内的肌红蛋白等物质随之泄漏入血,便引发了横纹肌溶解。

很多人以为横纹肌溶解一定会出现“酱油尿”,但其实,我们能捕捉到的最直观的预警信号,就是肌肉的异常反应。“肌肉酸痛是一定会有的,而且程度往往比日常运动后的延迟性酸痛剧烈得多。”李秀荣说,如果患者在大量运动后喝了足够多的水,尿液被稀释,颜色可能看起来并不异常。所以,如果在运动后出现了肌肉的异常酸痛,建议第一时间去医院抽血化验,横纹肌溶解症的核心诊断依据就是肌酸激酶的显著升高。

李秀荣表示,产后女性属于高危人群,但即便是普通的健康人群,如果长期缺乏运动,突然开展大强度运动训练,同样有发病风险。当然,横纹肌溶解还有其他诱因,比如服用某些药物、少数食物中毒、有机磷中毒、挤压伤、感染等。轻症的横纹肌溶解,充分饮水代谢后可以自行恢复,患者甚至未必察觉自己患病;但病情较重时,会造成急性肾损伤,必须尽快就医干预,通过化验检查评估肌肉损伤情况,尽早干预,避免肾脏受损。

针对产后宝妈减重,李秀荣强调,产后3个月就进行每天10公里的高强度长跑,时机和方式都出了问题。此时的首要任务是肌肉组织的恢复和适当的功能锻炼,产后初期可以从凯格尔运动、腹式呼吸等温和的康复训练入手,唤醒盆底肌和腹横肌的功能(盆底肌的锻炼修复,可就诊于盆底康复科,在专科医生指导下进行)。随着身体逐步恢复,再引入快走、产后普拉提等低冲击有氧运动,逐步建立运动耐力。至于跑步、跳绳等高冲击项目,最好等到盆底肌和核心功能经过评估确认恢复后再考虑。

此外,哺乳本身就是一个不小的能量消耗途径,宝妈一定不要盲目节食,均衡摄入蛋白质、蔬菜和适量碳水,保证充足睡眠,这些看似朴素的原则,远比那些突击式的运动来得安全有效。产后体重每周下降0.5kg左右是较为理想的速度。

扬子晚报/紫牛新闻记者 **许倩倩**

跟着 花神 学 养生

九月菊花:金蕊流霞,清心明目的秋日良伴



在中国人的传统智慧里,百花不仅是自然的风物,更是时间的信使与养生的良方。正月梅花凌寒独放,疏肝解郁;四月芍药温柔挽春,养血调经;九月菊花金蕊流霞,明目清心……从《神农本草经》到《本草纲目》,每一朵应时之花都蕴藏着调理身机的奥秘。本期《跟着花神学养生》探寻九月花神——菊花。它自古便被赋予了高洁、长寿的寓意,更在中医药宝库中占据着重要地位,其“明目清心”之功尤为显著。

菊韵悠长:从东篱采撷到重阳延寿

中国人对菊的喜爱与运用,源远流长,贯穿了食用、观赏与文化寄托的漫长历程。

早在先秦时期,《礼记·月令》中便有“季秋之月,鞠有黄华”的记载,菊花作为秋季的物候象征已深入人心。至战国时期,屈原在《离骚》中吟诵“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”,开启了文人“食菊”以喻高洁的先河。此时的菊花,更多是精神品格的象征。

菊花真正走入大众生活,与养生实践紧密结合,始于汉代。《西京杂记》记载:“菊花舒时,并采茎叶,杂黍米酿之,至来年九月九日始熟,就饮焉,故谓之菊花酒。”重阳节饮菊花酒以祈福长寿的习俗由此而生,并流传至今。东晋陶渊明“采菊东篱下,悠然见南山”的千古名句,则彻底将菊花与隐逸、淡泊的文化人格绑定,使其成为文人精神世界的核心意象之一。

唐宋时期,赏菊、咏菊之风达至鼎盛。唐太宗李世民“细叶抽轻翠,圆花簇嫩黄”、白居易“满园花菊郁金黄,中有孤丛色似霜”等诗句,皆咏其形色。而黄巢“冲天香阵透长安,满城尽带黄金甲”则赋予菊花截然不同的磅礴气概。宋代,菊花的品种培育与鉴赏达到高峰,刘蒙的《菊谱》记载了数十个品种,范成大、史正志等人亦有菊谱传世,菊花从文化符号进一步成为深入研究的观赏植物。

正本清源:药用菊花与观赏菊花之别

作为九月养生的关键,药用菊花并非所有观赏菊花皆可入药。药用菊花主要指菊科植物菊的干燥头状花序,根据产地、加工方法和性状的不同,主要分为“亳菊”“滁菊”“贡菊”“杭菊”“怀菊”等道地药材,在功效上亦略有侧重。

杭菊主产浙江,分为杭白菊与杭黄菊。杭白菊更偏重于平肝明目,冲泡后花朵完整,汤色清澈,口感清香甘甜,是日常茶饮的上选。亳菊主产安徽亳州,以疏风散热、解暑明目见长,花朵较松,易散瓣。滁菊主产安徽滁州,平肝阳、缓解头痛眩晕的效果在诸菊中最为显著,被誉为“金心玉瓣,翠蒂天香”。贡菊主产安徽黄山,古时作为贡品,故名,清热明目之力较优,常用于缓解肝火目赤。怀菊主产河南,为“四大怀药”之一,兼有清热与滋补之性。

菊花作为药物,最早被收录于《神农本草经》,被列为上品,谓其“主诸风头眩、肿痛,目欲脱,泪出,皮肤死肌,恶风湿痹。久服利血气,轻身耐老延年。”这奠定了菊花明目、祛风、益寿的基础功效。至明代李时珍《本草纲目》,对菊花的分类和药性有了更系统的阐述:“菊之品凡百种,宿根自生,茎叶花色,品品不同……其苗可蔬,叶可啜,花可饵,根实可药,囊之可枕,酿之可饮,自本至末,罔不有功。”

菊花味甘、苦,性微寒,归肺、肝经。其主要功效在于疏散风热、平肝明目、清热解毒。

谈及菊花的药用,不能不提经典名方。如《温病条辨》中的“桑菊饮”,以菊花配伍桑叶、薄荷等,治疗风热感冒初起,咳嗽咽痛,体现了其疏风清热之效。《医级宝鉴》中的“杞菊地黄丸”,以菊花配伍枸杞、熟地黄等,专治肝肾阴虚导致的目涩畏光、视物昏花,彰显其滋阴明目之功。民间亦常以菊花配伍决明子、金银花等泡茶,用于缓解目赤肿痛、高血压引起的头晕目眩。

菊花药用内服的常用剂量为5—10克,可煎汤、泡茶,或入丸、散。因其性微寒,脾胃虚寒、食少泄泻者需慎用。作为药食同源的典范,菊花融入日常膳饮,简便而有效。

菊花明目茶:取干燥杭白菊或胎菊3—5克,沸水冲泡,静待花瓣舒展、茶汤清亮即可饮用。可搭配枸杞数粒,以增强滋补肝肾、明目的效果。此茶特别适合长时间面对电脑、手机,眼睛干涩疲劳的上班族,午后饮用一杯,可有效缓解眼疲劳,清新醒脑。

菊花养颜粥:效法古人“菊粥”的雅趣,先将大米或小米熬煮成粥,待粥将成时,撒入洗净的菊花瓣(或干菊花碾碎),再稍煮片刻即可。菊花的清香能开胃生津,其清热功效有助于缓解秋燥引起的皮肤干燥、口干,是一款温润的秋季养生粥品。

菊花安神枕:此为菊花外用养生法。将晒干的菊花瓣,搭配少量决明子、绿豆皮等,共同填入枕芯,制成菊花药枕。菊花清热平肝的药力可通过呼吸和头部皮肤缓慢吸收,长期使用有助于缓解肝阳上亢导致的头痛、头晕,并能安神助眠,让草木的清香伴您一夜好眠。

通讯员 **沈健 章茂森**
扬子晚报/紫牛新闻记者 **万惠娟**

新研究揭示16种疾病相关遗传特征

新华社电 澳大利亚加文医学研究所等机构参与的研究团队通过分析近2000名参与者大量免疫细胞的基因序列和活性,揭示了一些遗传变异影响特定免疫细胞功能并与多种疾病发生关联的机制,为相关疾病的药物研发和精准医疗提供了新线索。相关成果以三篇论文的形式发表在英国《自然》杂志上。

加文医学研究所日前发布新闻公报说,该所研究人员与默多克儿童研究所、新南威尔士大学等机构合作,揭示了16种疾病的遗传风险区域,并将其与特定免疫细胞可能导致疾病的一些特征联系起来,总共识别出近1500个可能与多种疾病发生有关的基因。这16种疾病包括癌症、自身免疫性疾病和神经系统疾病等。

据介绍,这三篇论文从基因调控的不同层面,分析了遗传变异如何影响基因表达并塑造免疫细胞功能。

加文医学研究所转基因组学项目负责人约瑟夫·鲍威尔介绍,研究团队测序了近2000名澳大利亚人的基因组,并利用最新单细胞技术分析了参与者超过900万个免疫细胞中的基因活性。

“这使我们能够追踪数千万种遗传变异,确定它们作用的具体细胞类型,并将其与16种疾病和44种血液特征联系起来,从而识别出可能诱发这些疾病的潜在机制。”鲍威尔说,这项研究发现的大多数生物机制在之前的研究中是看不见的,新研究有助于明确相关疾病所涉及免疫细胞类型,并为开发新疗法提供靶点。

研究人员表示,这些发现有助于进一步了解疾病发生机制,并为开发新疗法、识别可能对特定治疗产生反应的患者提供参考。