

运动APP掀健身热潮

医生提醒：借助APP指导运动应量力而行

■ 本报记者 张靖超
通讯员 王妹琴

“出发时只要按一下屏幕，到达终点后再按一下，就能得出这次跑步的距离、时间和消耗的卡路里等数据。”在三亚某媒体工作的武先生拿着手机，向记者介绍一款近日非常流行的手机运动APP(应用程序)软件。武先生告诉记者，在跑步的过程中，这个软件处于持续跟踪的状态，能够记录跑步的时间、路程、消耗的卡路里等简单的数据，对于运动者来说很直观。此外，在软件中输入自己的身高体重等数据后，还能生成一套适合自己的运动减肥方案。近期，一大批运动APP软件不断涌现，由于操作简单、

携带方便等特点，备受年轻人青睐。但医学专业人士指出，此类软件有一定辅助性，但针对性不强，所呈现的数据很难达到医学参考标准。

提高运动乐趣 朋友圈里晒“战果”

施维是三亚某小学的一位教师，一周七天都安排得很满。尽管如此，她还是能保持运动的好习惯，这得益于一款名叫“咕咚运动”的手机跑步APP软件。

“我从一年前开始用APP辅助运动。现在用得挺好，不仅能够监督我，还能够鼓励我。”施维说，这款APP带有GPS定位技术，能比较精确地跟踪个人运动足迹，还能够检测距离、速度等。她一般每天都跑5公里左右，大概用时半小时，均速9公里/小时，这些数据都用APP记录下来。

施维说，“我常把自己的运动‘战果’晒到朋友圈，很多朋友都点赞。大家一起相互比拼监督，就更有动力了。”

移动医疗设备的数据 只能作参考

“作为智能软件，无论是APP还是智能设备，目前的基本功能都只是基础计算，而这些功能并不是十分准确。”在北京中关村某软件开发公司工作的工程师张磊说，目前国内开发的一系列运动APP，其原理是参考GPS定位功能和移动数据的接收情况反应给接收系统，然后通过电子程序计算转换成数据，最后显示在手机或可穿戴设备上。

张磊表示，这类软件属于移动医疗设备的一种。设备在出厂时是经过校准的，在日常生活中作为参考是可以的，但存在一定误差。这些设备测出的数据是通过一定模式估算出来的，并不是标准值。一段时间后，设备会出现误差，因此数据只能作为参考。

张磊称，当下国内移动医疗设备缺乏的是如何打通数据、技术和服务，真正拓展到后端诊断、个人健康干预上。

不要盲目依赖 APP制定锻炼计划

“锻炼一定要循序渐进，不能盲目依赖APP制定锻炼计划。”三亚市人民医院脊柱关节科副主任医师白云波认为，目前，很多健康运动类APP质量参差不齐，无法做到针对个体进行差异化运动指导。而个性化的运动指导，对取得运动成效和避免运动伤害十分关键。

白云波建议，人们在使用APP指导运动时，不要盲目跟随照做，而要根据自己的实际情况量力而行，否则不但达不到运动健康的目的，反而可能会造成运动伤害。

“一些常规性的锻炼可以借助APP，但要进行针对性锻炼，一定要进行专业咨询。”白云波说，尤其是有肝肾疾病的人群，在制定锻炼计划时，一定要事先做一次全面体检，并根据体检结果向医生等专业人士咨询，以免造成不必要的运动损伤。

服用胶囊药4注意

胶囊类的药在生病时会经常服用，不过不少人服用胶囊并不正确。

医生表示，正确的服用方式是：取一杯100至200毫升左右、温度适中的水，患者采取站姿或挺胸坐姿，先喝一口水，润润喉咙和食管，然后把胶囊含入口中，再喝一口水，将胶囊与水一同咽下，不要过度低头或抬头，接着将剩余的水喝完，确保将胶囊冲进胃内。

医生还提醒，正确服用胶囊药还有4个注意事项。

1. 从正规渠道获得药物。可大大降低“毒胶囊”事件的发生。
2. 不宜将胶囊拆开服用。胶囊制剂具有提高药物的稳定性、保护胃肠道和呼吸道不受药物直接刺激和缓释靶向作用等特征。一旦去掉胶囊壳可能造成药效降低，增加毒副作用。
3. 不宜用热水送服胶囊。胶囊外壳应用最多的成分是明胶，在冷水中会慢慢吸水变软，而在热水中会迅速熔化并溶解。如果用热水送服药物，胶囊外壳易被破坏，里面的药物会提前释放出来，影响有效性和安全性。因此，胶囊药物用凉水(但不可太冷)或温水送服较为适宜。
4. 不宜直接吞服。干吞胶囊会导致胶囊不能快速进入胃中，而且有可能附着在食管上，局部药物释放后危害食管，造成黏膜损伤甚至溃疡。(京时)

运动扭伤后，该热敷还是冷敷？

冰敷3日消肿后转热敷 每次冰敷不宜超过20分钟



本期 | 三亚市人民医院脊柱关节科
坐诊 | 副主任医师 白云波

日常生活中，腿脚扭伤十分常见。“受伤后，患者应首先保持安静，减少活动，防止损伤继续加重。”白云波说，扭伤后，腿脚发肿是最典型的症状，面对着鼓起的肿包，热敷还是冷敷，难

坏了许多患者。“受伤早期需先冰敷，之后再热敷。”白云波说，患者应在使用冰敷至少3日后，且肿胀有明显消退，才考虑使用热敷。

“冰敷使血管收缩，减少伤处的渗出及疼痛，伤后立即使用冰敷直接影响康复的快慢。”白云波透露，患者受伤后，可将冰袋置于受伤部位，受伤后48小时内，每隔2-3小时冰敷15-20分钟。冰敷时，皮肤感觉麻木后就可以移开冰袋。

医生提醒，每次冰敷不宜超过20分钟，以免发生冻伤或神经伤害；不可在患有循环系统疾病、雷诺氏病及没有感觉的部位冷敷；不要在开放性损伤部位

进行冷敷。“冰敷时，患者可以用弹力绷带或其它胶布等包扎固定冰袋。”白云波说，市场上可购买到冰袋，也可自制冰袋，冷敷疼痛部位。

自制冰袋可用双层塑料袋，内装水600毫升-800毫升，置入冰块，冰块与水的比例约1:1。或湿毛巾包入碎冰置于伤处，有条件的患者，还可用冷镇痛气雾剂喷涂患处，常用的为云南白药喷雾剂。使用时应距离皮肤30厘米-40厘米垂直喷射，时间约为5秒-10秒；

有时为加强麻醉作用，可在停止喷射20秒后再喷射一次，但喷射次数不能过多，一般不超过3次，以免发生冻伤，但面部损伤不宜用此法。

“热疗包括热敷、拔罐、热电磁、红外线照射等，它能扩张局部血管，增强血液和淋巴循环，提高组织的新陈代谢，解除肌肉痉挛，加速淤血和渗出液的吸收，促进损伤组织的修复，具有消肿、解痉、减少粘连和促进愈合的作用。”白云波建议，热敷时，一般采用热水袋或热毛巾，每天1-2次，每次20-30分钟，毛巾无热感时要立即更换，热敷的温度要适当，以防发生烫伤。

医生特别提醒，经过冷敷、热敷联合处理后，患者一般都能能够在短时间内恢复健康。如果损伤部位仍持续疼痛、肿胀、活动受限，那么可能有严重的肌肉、肌腱或韧带损伤(断裂)，骨折，软骨

损伤，则必须去正规医院找运动医学专科医师诊治。

(记者 黄媛艳 通讯员 王妹琴)

海南日报健康周刊“医师信箱”栏目，针对读者提出的疾病、用药、膳食等问题，请各大医院的专科医生解答。您可以通过以下两种方式(任选其一)将问题提交给我们：

1. 关注“海南日报健康周刊”微信公众号，并留言。
2. 也可以发邮件到健康周刊邮箱：hnbjzk@qq.com

塑料药盒使用要谨慎

一些老病友常因忘记吃药而烦恼，现在他们中流行起一种塑料小药盒，每个格子对应周一到周日的用药。吃药时，只需对应时间，即可知道当天服用药量，方便携带，不易漏服。不过，医生表示，塑料药盒使用要谨慎，因为塑料很容易和药品发生化学反应，导致药物失效。

据介绍，不是所有药物都能用塑料瓶、塑料袋等塑料制品装的。因为一些药物与塑料接触，容易发生反应，如胰岛素、安定、硝酸甘油、醋酸酯、华法林钠等药品不宜放入塑料制品中。

此外，塑料药瓶避光性很差，对药品起不到保护作用。如肾上腺素、维生素A、维生素D、双氧水等药物经光照易分解，如果放入白色不遮光的塑料瓶，易使药品变质。

医生还提醒，不要擅自给药品更换容器，原厂包装都是经过药品实验的合格包装，对药物防护性较好，不会因潮湿、光照、温度给药物带来影响。(京时)

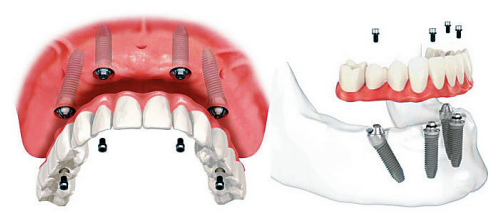
专题

主编：徐珊珊 美编：王凤龙

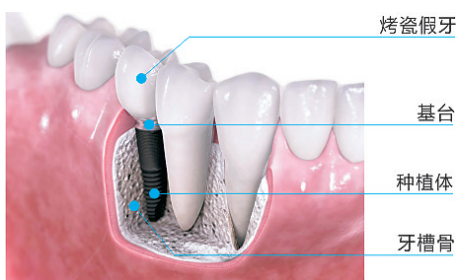
到海南拜尔口腔医院 “种”新牙，迎新年

种植牙专家面对面科普宣讲大型公益活动招募

- 1、种植牙专家与您面对面现场讲解种植牙的科普知识；
- 2、现场免费检查，为您量身定制修复方案，免费建立口腔健康档案；
- 3、预约资深种植牙专家手术，免收专家手术费。



All-on-4 种植技术方案



您可以通过以下三种方式报名参加活动

本期火热报名中

参加活动嘉宾即可获得：

给每位嘉宾的优惠：免专家挂号费、检查费、拍数码全景片费用、拍口腔数码CT费用。

报名方式：

1. 网上预约咨询
2. 手机编辑短信“姓名+年龄+性别+到场人数”到15595976963
3. 手持本版报纸即可进行现场报名，报名电话66556920、66516168(单颗、多颗、半口、全口缺失牙齿患者或为家人咨询都可报名参加)

(活动日期：2014年12月19日-2015年1月3日)

活动义齿、固定义齿、种植牙对照表

对比项目	人工种植牙	传统固定义齿	传统活动义齿
适用范围	几乎适用所有缺牙类型	必须两侧邻牙健康、去缺损	几乎适用所有缺牙类型
咬合恢复情况	>90-100%	>50-80%	>10-30%
骨头缺失	会维持骨头及牙龈高度	随时间逐渐损失	容易造成牙槽骨的损失
使用时间	40年以上	10-20年	3-5年
修复效果	无伤害——无磨损健康邻牙；强功能——咀嚼如真牙；更美观——色比真牙	需要磨除旁边2颗邻牙	影响发音、恶心，咀嚼功能不佳
保养维护	正常清洁检查	定期复查还需注意咀嚼时避免用力过大	使用年限不长，注意老化



徐连来
拜尔口腔专委会主席
北京拜尔口腔口腔医院院长
美国罗玛琳达大学临床指导
原加州大学中国区临床指导
北京种植牙学会理事
Nobel Biocare 签约讲师
ADA(美国牙科学会)会员
国内微创种植技术率先引入者

种植牙专家



朱丽雅
拜尔口腔种植总监
加州大学种植硕士
种植技术总监
ICOI国际种植牙医师协会研究员

种植牙专家



拜博口腔医疗集团
BYBO DENTAL GROUP
——联想控股成员企业——

预约热线：
0898-66556920 0898-66516168
医院地址：
海口市龙昆南路白坡里336号(白坡里公交车站旁)
医院官网：
<http://www.hnbyer.com> 或拨打爱牙热线进行咨询

关注我们 扫描二维码

