



健身爱好者在练习普拉提。本报记者李艳玫摄

## 健康海南行动

健康养生 科学治病

### 医患情缘

——夫妻患者海南省肿瘤医院求医记

“三年前，我在这里治好病。三年后，我爱人也从这里平安出院。”6月4日，收拾行李回家的何春雨，对“老朋友”——海南省肿瘤医院副院长、胃肠外科专家余书勇感激道别。

2018年的一天，何春雨在工地上干活，一位工友发现了她脖子的异常：“你的脖子怎么长大了一块？最好去医院看看。”

何春雨跑到海口某医院进行检查，“医生说，我脖子里长了东西，也许是良性但也担心是恶性的，这可把我吓坏了。”

何春雨说，家族中，曾有多人有甲状腺疾病史，后来又因病去世，这让她不禁感到恐慌。一开始她不敢去医院治疗，最终是在孩子的劝说下，鼓起勇气来到海南省肿瘤医院。

“没事，问题不大，微创手术就可以解决！”当余书勇笑着对何春雨说出这句话时，彼时的她既想哭又想笑，“简直不敢相信，心情太激动了！”

余书勇毕业于解放军第一军医大学，从事临床工作30余年，其在海南省率先开展甲状腺结节射频消融治疗及微波治疗，至今完成治疗病例逾2000例，临床治愈率高达98%。

手术过程非常顺利。在超声引导下，余书勇将一根约2毫米的特制消融针，经皮肤、皮下组织穿刺入甲状腺结节内，约30分钟后，完成了整个甲状腺结节消融治疗。

术后，何春雨照着镜子，原本凸出来的包块消失了。那一刻，她感到从未有过的踏实与安心。

时光一晃而过，不久前，何春雨发现丈夫蒋建华的脖子也出现凸起肿大。今年5月，他们再次来到海南省肿瘤医院。完善各项身体检查后，医生初步判断蒋建华是双侧甲状腺多发结节。术中，由余书勇主刀，进行了超声引导下甲状腺结节微波消融术。半个小时后，手术顺利完成，8个大小不一的结节被完全消融。

余书勇介绍，甲状腺疾病在精准定位下，运用微创技术灭活结节、瘤体，不损伤周围组织及腺体。该手术较传统手术相比，具有创伤小、恢复快、不留疤痕等优势，且术后不影响甲状腺功能，不需终生服用药物，让患者受益。

(文/庄晓晴 舒清峰)

### 海南中医药 传承与创新

### 夏日防晒美白 中医也有妙招

本报记者 侯赛

夏日防晒并不只是“面子工程”，晒伤若伴有消化道症状，会引起呕吐、腹泻、溃疡性结肠炎等；晒伤导致免疫功能紊乱，有可能诱发肾炎等；晒伤如发生在喉头和支气管处，会导致气促、胸闷、甚至血压降低等过敏性休克症状，危及生命。

因此，防晒是每个人的必修课。关于夏日防晒，海南省中医院主任中医师符光雄这样建议——

首先，从中医药的角度来说，薏仁和石斛都是美白佳品，常食可以保持皮肤光泽细腻，对消除粉刺、雀斑、妊娠斑等，对痤疮、皮肤粗糙等都有良好疗效。健康人常食薏仁粥、薏仁汤等，既有助美白防晒又可化湿利尿，使身体轻捷。将鲜奶煮沸后加入薏仁粉大约5~10克，搅拌均匀即成“美白薏仁汤”。

清晨一杯温热的铁皮石斛茶也是排毒美白的妙方。

此外，维生素C、E含量丰富的食物，如西红柿、芹菜、橙子等，虽然能够达到防晒美白效果，但一定要吃对时间。如果刚吃了这类食物就立即晒太阳，易产生光毒性反应，更加容易晒伤，诱发严重的皮肤病。

说到儿童防晒，夏天出门“遛娃”要尽量避免暴晒时段10:00-15:00，最好选择公园林荫路等能遮阳的地方活动。如不得已要在户外活动，应给孩子涂抹儿童专用的物理防晒霜。

日常生活中，人们对防晒存在很多认识误区。比如，在室内不用防晒，这是一个很大的认识误区。紫外线穿透力是很强的，能够穿过玻璃，晒到人们皮肤。涂抹防晒霜和打遮阳伞是众所周知的防晒措施，但使用效果却因人而异。

比如有些女性朋友青睐蕾丝质地的浅色系伞，既美丽又精致，但因为这种伞透光，只能反射热度，不能有效阻隔紫外线，因此会不知不觉中被晒黑。

还有些朋友认为打了伞就不用涂防晒霜了，但其实紫外线照射到地面后会折射到皮肤，伞只能阻挡一部分紫外线，所以打伞同时需要外涂防晒霜。

说到防晒霜，各种指数和型号，看得人眼花缭乱，如果心里没谱或盲目跟风选购，也会事倍功半。防晒产品选择标准为：SPF值越大，防晒效果越好；PA+代表具维护功效，PA+++则代表着具备很好的维护功效。

如何正确涂抹防晒霜呢？出门前20-30分钟就需要把防晒霜涂好，用量不宜太少，让防晒霜在你的皮肤上出现一层“防晒膜”，阻隔紫外线吸收。一般在室内每4个小时就要补充一次防晒霜，室外需要2小时补充一次。

无论选择何种防晒产品，睡前一定要彻底清洗卸妆，否则皮肤上残留的化妆品会越堆越厚，形成色斑。

## 热点

本报记者 李艳玫

俗话说：“不动一身病，动错一身伤。”有人越锻炼身体越棒，有人越锻炼伤病越多，甚至在运动中发生心脑血管意外。如何更为有效、安全地开展健身运动，已经成为全社会共同关注的话题。

“运动是一把‘双刃剑’，科学运动促进健康，不良的运动习惯有害身体，要了解自己的身体适合何种运动，并且进行运动能力及风险测评。”三亚中心医院疼痛脊柱微创中心主任荣雪芹说。



获取更多权威健康资讯 关注“兜医圈儿”微信公众号

# 燃烧你的卡路里 请收好运动处方

### 科学运动应因人而异

傍晚时分，三亚各个公园里有不少锻炼的市民。自从有了“微信运动”后，健走成为许多人喜爱的运动方式之一，同时晒步数也成为微信朋友圈的一种潮流。

三亚市民陈老伯每天关注“微信运动”中步数排行榜，看看今天自己是第几名。“有时走一万多步，有时走两万多步，如果达不到预期的步数，会特地多走一会。”陈老伯说。

“‘零门槛’的走路运动受到老、中、青三代人青睐，它能增加人体血液流动，增强骨骼强度，可以提高人体健康水平。而每个人能承受的运动量不一样，盲目追求步数并不科学。”荣雪芹说。

“‘日走万步’一段时间后，膝关节出现了明显的酸痛，上下楼梯、下蹲都变得困难。”陈老伯说，就术后得知，自己因运动过量，额外应力，而造成关节损伤。

据了解，随着年龄的增长，关节会呈不同程度的退行性变化，不合理或过度运动就会加重关节损伤，引起疼痛、肿胀等症状。暴走还会磨损腿部的半月板和软骨，半月板损伤很难修复，长期暴走，易造成髌和膝的骨关节炎，甚至对踝关节及脚后跟的肌肉韧带造成损伤。

不是所有人都适合运动，也不是任何运动都适合所有人。“科学健身遵循因人而异的原则，应科学合理地选择适合自己年龄、性别、体质、运动能力的运动项目。”荣雪芹表示。

### 科学运动应事前评估

自新冠疫情发生以来，人们对健康的关注度进一步提高。面对市场上琳琅满目的健身课程和健身App，很多人不知道如何选择适合自己的运动。

科学运动的第一步，是进行运动评估。“运动也要有‘处方’，如果不先对身体状况进行测评，那么运动可能是不合理、无效，甚至有风险。”荣雪芹说，运动不是说动就动，怎么运动，多大强度，多少频率都需要规范的指导和稳定的评估。

荣雪芹在日常工作中会遇到大量因为不科学的运动导致伤病的病例。例如，有人认为爬楼梯的健身方式方便有效，但是长期下来会对膝盖软骨造成损伤；听说跑步对身体好，但是有人跑了一段时间后却平添了膝盖疼、脚板疼等烦恼。

对于不同人群，运动能力测评具有不同价值。例如，对于老年人来说，通过运动能力测评，不仅可以全面评估运动风险，还可能发现常规体检不易检出的潜在疾病，有利于及早控制疾病进展；年轻人可以充分了解整体身体素质，明确运动锻炼的近期和远期目标，为制定精准化、个性化运动方案打下基础。

大致从哪些方面来进行测评呢？“普通人运动评估主要从肌肉力量、关节灵活性、平衡能力和心肺耐力、运动协同能力五个方面测评。”荣雪芹说，病人的软组织、骨和神经障碍，则通过更为专业的视、触、动、量来初步评估，同时借助检查、检验设备综合推荐合适的治疗方案。

### 科学运动远离意外

日前，海口市王先生与同学相约踢足球，传球、带球、射门，一群中年人仿佛回到了青少年时代。踢球兴致正浓，王先生感到膝关节一软，腿上“嘎嘣”一声，直接摔倒在地上。幸运的是，除了膝关节肿大，王先生并无大碍。“长时间没有剧烈运动，热身运动没做好就上场踢球，受伤是难免的。”王先生事后分析。

运动锻炼的目的是为了更健康，需要防范运动风险及运动损伤。荣雪芹建议，各个年龄段、各种健康状况的人都应根据各自适应的运动强度和运动时间，去制定适宜的运动方案，例如运动种类、运动时间及运动持续时间、运动频率等。

“不管从事任何的运动项目，切记要认真做好运动前的热身以及运动后的拉伸。”荣雪芹说，热身能够增强韧带的柔韧性，做好热身运动能够充分减轻运动过程中造成的损伤，防止因运动幅度过大导致韧带撕裂。而运动后的拉伸又可以加速乳酸的代谢，防止乳酸在体内堆积，避免第二天出现浑身疼痛的感觉。

此外，运动也需要把握好适量、适时的原则。“很多人认为只要多运动就会对身体有好处。其实不然，运动强度一旦超出肌肉的负荷，就容易导致身体透支，出现肌肉拉伤。”荣雪芹说，运动要坚持“适时”原则，建议一天中最适宜的运动时间在下午4点左右，推荐每周至少进行3次至5次中到高强度的运动，时长在30-60分钟。

本报记者 李艳玫

众所周知，运动有益于身心健康，但并不是每种运动方式都老少咸宜。科学运动应遵循因人而异的原则，应科学合理地选择适合自己年龄、性别、体质、运动能力的运动项目。选择运动方式学问多。近日，海南日报记者专访三亚中心医院疼痛脊柱微创中心主任荣雪芹，就不同人群如何选择适宜运动方式给出建议。

## 运动方式 量身定制



资料图

### 青少年

家长可以遵循身体结构平衡的原则，查看孩子的双侧肢体、臀纹是否对称？是否有长短腿？走路步态是否自然？左右脚、内外侧鞋底磨平是否一致？孩子是否有内外八字脚？是否有O型腿和X型腿？

如果没有明显的异常，并且孩子运动后没有疼痛等不适，可以推荐积极参加学校及自己喜欢的体育运动。快乐运动，享受运动带来身体成长的变化，从而培养自己的运动爱好。

如果孩子姿势不正确，或有明显的结构功能异常，要找医生诊治，早期调整，避免发生功能性脊柱侧弯。

### 女性

不同年代的女性有不同的审美标准，但健美是多数女性的追求，健美不仅能使人拥有灵动自然的体态，而且给自己带来积极乐观的心态。

也许大家会发现，去健身房的女性，最喜欢做的运动大都是跑步、有氧操和瑜伽，而对于力量训练的态度是避而远之。她们并没有意识到力量训练的重要性。但是，提高肌肉量，对身体的好处是数不胜数的。

门诊上，我们经常遇到一些常年头晕头痛、颈肩腰痛的女性患者，对用药后稍微缓解却又反复发作，最后发现这些女性患者的颈肩腰痛的核心肌群力量较为薄弱，因此，建议女性朋友要加强脊柱、骨盆和肩胛骨周围软组织的肌力训练。

### 老年人

身体随着年龄的增长，肌肉、肌腱、韧带和骨骼会出现退行性变化，提前储备身体各个器官和组织的耐力是减轻退行性病变的必修课，每日锻炼如同每日吃饭，老年人的科学训练尤其重要。

首先专科医师要对自己身体进行功能肌肉测试，老年人也可以居家自我测试。

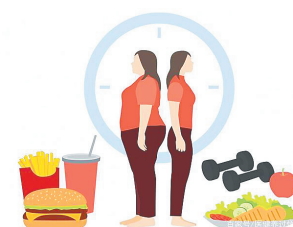
测试方法，“金鸡独立”5秒至10秒，或者双手分别提起3-5公斤篮子行走50米，如果轻松做起以上动作可以采用散步、适度球类等自己喜欢且擅长的运动；如果不能完成以上动作，要到专科去做医学评估，脊柱的稳定性检查、四肢关节及肌肉力量都需要同等重视。

### 办公室人群

随着生活方式的改变，越来越多的办公室人群开始面临肌肉骨骼的加速退行性病变，尤其是职场年轻女性。

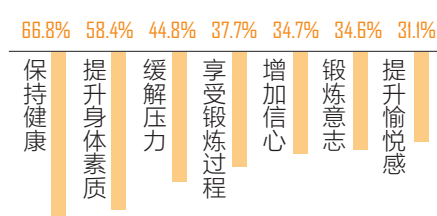
办公室工作人员可以根据自己的工作特点，尽量减少同一姿势保持时间太长，采用工间休息、反方向运动拉伸等简单可行的运动，改善肌肉、筋膜、骨骼和关节的过度载荷状态，从而减轻不适症状，也可以咨询专业运动康复人员获得适合自己的运动处方。

养成每日、每周有一定运动锻炼的习惯，这种锻炼犹如养护皮肤的护肤品。可以随身携带一些弹力带、弹力球等轻量运动器械，以备办公室使用。

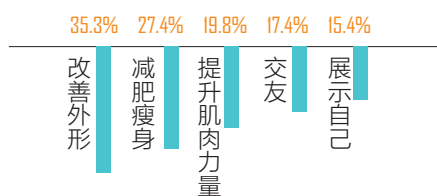


### 中国运动健身人群 运动原因

#### 内因



#### 外因



喜欢健身的人群格外关注改善外形和增加自信心

喜欢跑步和其他运动项目的人群关注保持健康、提升身体素质及缓解压力

制图/许丽 来源：艾瑞调查