

关注全民健康生活方式宣传月

节奏科学、方式得当才能取得运动成效 怎样才算“经常锻炼”？

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

每年9月是全民健康生活方式宣传月，2026年活动主题为“主动健康 自我管理”。运动作为健康生活的核心一环，“经常锻炼”早已成为全民共识，但如何科学锻炼、有效锻炼、适度锻炼，仍是多数人的难题。

认知到位、行动不足，是当前全民运动的现状。什么是“经常锻炼”？一周该练几次、练多久、怎么练？宣传月之际，海南日报全媒体记者专访省内运动医学专家，为大家制定可落地的全民科学运动方案。

“经常锻炼”的科学节奏：
一周5次，每次30分钟
中等强度运动

“运动不是越多越好，而是越规律越好，锻炼成效核心取决于运动时长与强度。”海南省人民医院运动医学科副主任医师杜秀藩介绍，大众日常锻炼有明确的官方参考标准：每周累计完成150分钟中等强度运动，或75分钟高强度运动。最适合普通人的锻炼节奏为：一周5次，每次30分钟中等强度运动。

如何精准判断运动达到中等强度？杜秀藩给出判断方法：以跑步为例，运动时可正常与人交谈，但无法连贯唱歌；从心率维度测算，运动心率维持在最大心率的60%~70%即可，其中最大心率约等于220减去实际年龄。心率、时长双重达标，才是有效的规律锻炼。

“日常慢速散步达不到锻炼标准。”杜秀藩提醒，每分钟100步以上的快走，搭配达标心率，才能实现强身健体的效果，建议大家借助运动手环实时监测心率，精准把控运动强度。

针对大众难以坚持锻炼的痛点，他给出易操作的习惯养成技巧：一是降低启动门槛，提前备好运动服饰、瑜伽垫、运动鞋，减少准备流程，避免拖延；二是灵活适配时间，无须固定时段，优先选择自身精力充沛的时间段运动；三是弱化心理压力，秉持“动即有益”的理念，减少完美主义内耗；四是备好居家替代方案，雨天或不便外出时，可通过高抬腿、健身操等居家运动，实现微微出汗、心率提升的锻炼效果。

杜秀藩提醒，要注意运动安全，规避盲目锻炼风险：运动需循序渐进，身体疲惫时切勿强行锻炼，过度疲劳时运动易引发猝死风险，此时应以休息、轻柔拉伸为主；餐后不宜立即运动，需间隔2小时，饱腹运动易引发腹痛、阑尾炎，还会升高皮质醇、加重肌肉损伤；运动中若出现关节刺痛、异常弹响，要立即停止锻炼、及时就医，切勿忍痛坚持。

确保身心愉悦
找准专属自己的
“多巴胺运动”

摒弃痛苦感锻炼，才能长久坚持运动。海南医学院第二附属医院康复运动医学科负责人、教授王兆伟表示，当下热门的“多巴胺运动”，核心是通过适度运动调节身心、舒缓压力，实现运动愉悦感，而非盲目自我消耗。

“运动后的快乐，并非单一由多巴胺产生。”王兆伟说，人体运动后，多巴胺、内啡肽、血清素三种神经递质协同作用，共同调节身心状态：多巴胺负责激发运动期待，提供行动驱动力；内啡肽能够镇痛缓疲、消解运动酸痛；血清素可平复焦虑情绪、改善睡眠质量，这也是适度运动能解压助眠的核心原理。

同样是运动，有人长期坚持、有人半途而废，差距不在于意志力，而在于运动负荷量、身体耐受度、正向反馈是否适配自身状态。王兆伟总结出适配全人群的多巴胺运动法则：运动后以微累舒适为宜，杜绝过度透支；运动难度略高于日常水平，“踮脚”可完成；运动能收获即时正向反馈，如出汗、呼吸舒畅、达成小目标；优先培养运动惯性，而非一味追求高强度、高难度。

近日，俗称“鼻炎针”的生物制剂司普奇拜单抗纳入医保，海南不少患者到医院咨询注射治疗。海南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师郑静提醒，这款药物有严格适用范围，患者切勿盲目跟风注射，要前往专业医疗机构科学规范治疗。

司普奇拜单抗属于抗IL-4Rα单抗生物制剂，并非大众印象里的激素针。它通过阻断IL-4/IL-13炎症通路，从上游抑制过敏炎症反应，今年正式纳入国家医保目录，给部分中重度鼻炎患者带来新选择。

“需要提醒大家的是，它绝对不是‘一针根治’的特效药。”郑静着重强调几点关键信息。首先，它不能彻底根除过敏体质，需要按疗程规范注射，不存在打一次永久不复发的效果。其次，医保报销有严格门槛：仅限18岁以上患有中重度季节性过敏性鼻炎的成人患者，前提是已经使用鼻喷激素、口服抗组胺药规范治疗后，症状依旧难以控制；或是合并慢性鼻窦炎伴鼻息肉、特应

破除坚持难题
用微运动
解锁长效锻炼

生活中，多数人存在“冲动办卡、惰性弃练”的困境，健身卡闲置，并非意志力薄弱，而是运动规划、执行方式存在误区。

王兆伟分析，运动难以坚持，多源于四大问题：初始目标设置过高、运动启动门槛烦琐、锻炼缺少正向反馈、运动后身体不适产生抵触心理，最终让健身从放松变成负担。

对此，专家提出“完整运动+碎片化微运动”组合模式，适配上班族、久坐人群：从长期健康获益来看，每周5次，每次30分钟的完整中高强度运动，能有效提升心肺功能、调节血糖血脂、增加肌肉量，防控慢性病；碎片化微运动可打破久坐伤害，每小时久坐45至60分钟，起身拉伸、踏步活动3至5分钟，日常通勤爬楼梯，均可改善血液循环。

依托海南得天独厚的生态优势，本地户外运动条件优越，海边徒步、绿道骑行、水上运动等适配全年龄段人群，且水中运动对关节友好，尤其适合肥胖人群、骨关节退变人群。

性皮炎等其他2型炎症疾病。这款药是难治型鼻炎的补充方案，不能替代基础用药，必须经过耳鼻喉或变态反应专科医生全面评估之后，才可以使用。

郑静告诉海南日报全媒体记者，据相关流行病学数据，我国成人中，过敏性鼻炎自报患病率约20%，儿童青少年患病率更高。虽然海南缺少全省大范围流调数据，但从部分三甲综合医院的耳鼻喉科门诊接诊情况发现，过敏性鼻炎已是我省十分常见的慢性病。

“海南过敏性鼻炎有鲜明的地域特点。”郑静介绍，岛内气候温暖潮湿，最主要过敏原是尘螨、霉菌、蟑螂；伴随城市养宠人群增加，宠物毛发皮屑过敏占比逐年上升。同时木麻黄、芒果等热带亚热带植物存在花粉致敏，但花粉期分散漫长，不像北方集中暴发。不同于北方多见的季节性花粉鼻炎，海南绝大多数患者属于常年持续性过敏性鼻炎。回南天、台风过后空气湿度飙升，或是骤然吹起空调冷风，都会诱发打喷嚏、流清水涕、鼻塞鼻塞等症状。

运动金字塔
(指导大众科学健身的参考模型)

静态活动

久坐、办公、看电视
每次不超过60分钟

力量训练

深蹲、平板支撑、靠墙静蹲、卷腹
每周2~3次，每次做1~3组

有氧运动/休闲运动

游泳、爬山、慢跑、打球
每周3~5次，每次20分钟以上

伸展运动

瑜伽、颈部拉伸、腰部拉伸
每周3~7次，每个动作保持10~20秒

日常活动

爬楼梯、散步、做家务
每天尽量多做，累积30分钟以上

专家针对不同人群
给出运动建议

●儿童青少年：坚持玩乐式运动理念，以跑跳、球类、游泳为主，保障每日户外活动时长，助力骨骼发育，避免过早开展专项高强度训练。

●青年人：适配社交解压类运动，羽毛球、飞盘、骑行、球类运动皆宜，每周3至5次、每次30分钟以上中等强度锻炼即可，不建议新手盲目挑战马拉松、大重量力量训练。

●老年人：以稳筋骨、护关节、防跌倒为核心，优先选择八段锦、太极拳、平地快走、弹力带抗阻训练，杜绝长时间暴走、爬山爬楼，以身体微热、无关节疼痛为锻炼标准。

儿童患病表现更隐蔽，发作期间反复揉鼻子、揉眼睛，出现黑眼圈、张口呼吸、夜间打鼾，家长很容易当成普通感冒忽视。

不少北方花粉过敏患者来到海南，鼻炎症状明显减轻。郑静称，海南气候温暖，少冷空气刺激，室外工业污染物较少，确实对冷空气、干燥敏感的鼻炎患者友好；但高湿度环境极易助长尘螨、霉菌繁殖，空调滤网如果长期不清洗，就会变成过敏原“发射器”，回南天墙体、布艺家具发霉，也会持续刺激鼻腔。若是尘螨、霉菌过敏，来到海南，鼻炎反而可能加重。

郑静建议，出现反复鼻炎症状，应优先到正规医院专科就诊，查清自身过敏原。尘螨、霉菌过敏人群，居家做好除湿，定期清洗暴晒床品，及时清洗空调滤网，回南天做好防潮除霉。轻度、常年性本地过敏性鼻炎患者，优先选择鼻喷激素、口服抗过敏药物等一线基础方案；确属符合条件的中重度季节性鼻炎，再由医生评估是否启用生物制剂。过敏性鼻炎重在长期管理，切勿盲目迷信“一针见效”。

伊问医答

厚底洞洞鞋 为何不能常穿？

■ 海南日报全媒体记者 曾毓慧

原以为是不小心崴了脚，实则是足底筋膜因过度牵引发剧烈酸痛，而问题根源，就出在那双新潮的厚底洞洞鞋。近日，海南省人民医院骨科接诊了多名出现类似症状的患者。

“有的鞋底厚度达六七厘米，材质松软，缺少足弓支撑，穿起来如同‘踩高跷’，久穿容易诱发足底筋膜炎、足跟痛等问题。”海南省人民医院骨科专家王广积打比方说。他提醒，日常生活中，不要将洞洞鞋作为户外出行的主力鞋。

海南多雨，轻便又防水的洞洞鞋深受广大人群青睐。厚底洞洞鞋又因显高、修饰腿型，契合不少人的爱美需求。但和普通网面鞋、运动鞋、布鞋相比，洞洞鞋多为开放式后跟设计，鞋身多为塑料材质，脚部贴合度较差。长距离行走或是快步走动时，人不会自觉蜷缩脚趾抓紧鞋子，久而久之，容易引发锤状趾、拇外翻等足部问题。

洞洞鞋大多采用EVA(乙烯-醋酸乙烯酯共聚物)材质，耐磨性不及运动鞋的橡胶鞋底，遇水后摩擦系数会明显降低。尤其是厚底款式，会造成脚踝受力失衡，在湿滑路面行走、上下楼梯时，摔倒、崴脚的风险随之升高。

王广积提醒，处于生长发育期的青少年，足部骨骼、足弓尚未发育定型，长期穿洞洞鞋，有可能造成足弓塌陷、小腿外翻，甚至膝内扣等问题。

比起这些不易察觉的骨骼损伤，不少人还会遇到另一个困扰：洞洞鞋穿久了脚底散发酸臭味，脚部皮肤还容易发痒，这是什么原因？

针对这一现象，皮肤科专家作出解读：洞洞鞋侧面和上方虽然开设了透气孔，但仅能散掉脚背部位的热气。鞋底塑料材质不具备吸湿能力，闷热天气下，汗液、污垢堆积在脚底，反复摩擦后便会产生酸臭味，还会增加足部湿疹、足癣的发病风险。不少人雨天把洞洞鞋当作雨鞋使用，却忽略路面雨水中混杂大量细菌、真菌，容易刺激足部皮肤，诱发过敏性皮炎。

当然，洞洞鞋并非一无是处。它轻便易清洗，适合雨天、海边、河边蹚水等短时、临时场景。如果需要长时间散步、长途通勤，建议更换鞋底厚实、弹性佳的运动鞋、布面鞋，守护足部骨骼与皮肤健康。

门诊连线

眼睛干就滴眼药水 小心越滴越干！

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

“眼睛干涩，滴点眼药水就好了。”这是不少人面对眼干时的第一反应。但在临床上，很多人越滴眼药水，眼睛反而越干。海南日报全媒体记者专访海南省人民医院眼科主任医师戴惟霞，解读干眼症的常见误区、分型特点以及分级应对方案。

“干眼症可不只是简单缺水。”戴惟霞介绍，很多人以为干眼就是眼泪少，其实不然。临床上绝大多数干眼患者属于缺水型干眼(睑板腺功能障碍)，只有少数患者是水液分泌不足导致的干眼。

不少干眼患者会有一个很矛盾的问题：眼睛明明很干，却总是莫名流泪。戴惟霞解释，眼球过度干燥会刺激眼表敏感神经，身体会应急分泌大量泪水来应急。但这种应急泪水缺少锁水的油脂层，水分蒸发速度很快，无法真正滋润眼球，就会出现“越干越流泪”的情况。

面对干眼，轻度干眼可以先尝试居家护理改善。戴惟霞提醒，日常要养成有意识完整眨眼的习惯，避免长时间盯着电子屏幕；空调房注意增加环境湿度；减少长时间戴隐形眼镜；可以适当热敷眼睑，帮助疏通睑板腺。

如果居家护理坚持一周，干涩、刺痛等症状仍然没有改善，甚至已经影响到日常工作生活，就不要继续自行滴眼药水，应当及时前往眼科专科就诊。医生会通过检查区缺水、缺油或是混合型干眼，再开展针对性治疗。

戴惟霞介绍，中重度干眼的治疗分为药物、门诊物理治疗以及重度进阶方案。

在药物治疗方面，人工泪液需要根据干眼类型匹配选用。环孢素、他克莫司这类抗炎滴眼液，可以解决干眼底层炎症问题，但起效较慢，需要坚持数周规律使用才能见效。激素类滴眼液属于处方药，严禁自行购买、长期使用，必须在医生监控下短期使用。

门诊物理治疗是缺水型干眼的重要手段。强脉冲光治疗，可以改善睑板腺堵塞，杀灭眼周螨虫，一般每月1次，3~4次为一个完整疗程；热脉动治疗同步完成热敷与睑板腺按摩，单次约12分钟，做完即可缓解干涩不适。

针对重度难治性干眼，还有进阶治疗方案，需要医生全面评估后开展。泪点栓塞，通过堵塞泪液排出通道，延长泪液在眼表停留时间，该方式可逆，必要时可以取出；自体血清滴眼液，取自患者自身血液，能够修复受损眼表，多用于重度难治型干眼。

“很多人把干眼症当成小毛病，随便买网红眼药水长期滴，反而会加重眼表损伤。”戴惟霞强调，眼药水不是“万能解药”，不要盲目依赖滴眼液。眼睛出现持续干涩不适，要及时就医，科学干预，才是守护眼健康的正确方式。

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会

医线聚焦

「鼻炎针」进医保 需经医生评估是否适用

■ 海南日报全媒体记者 马珂

