

足底滚轮、握力圈、颈椎靠垫……

工位养生神器

靠谱吗？

■ 海南日报全媒体记者 刘阳秀

养生圈

久坐不动、运动不足是多数城市上班族的常态；肩颈僵硬、肢体乏力、心血管亚健康……一系列问题让不少职场人陷入养生焦虑。

日前，一款小巧便携、价格亲民的握力圈在社交平台火了。不少“种草”文案宣称，日常捏一捏就能养护血管、预防心梗。夏季高温让不少人放弃了户外运动，而这种“零门槛”的办公室养生方式，很快便俘获了办公室一族的心。

小小一个握力圈，真有守护心脏的神效吗？握力强弱与心脏健康到底有没有必然关系？海南日报全媒体记者近日采访了相关领域人士，从运动生理学角度拆解健身误区，也给上班族支招，如何科学利用碎片时间活动身体。

噱头大于实效

防心梗不能单靠握力圈

办公桌上随手一放，开会、敲键盘间隙都能练——低成本、零门槛的优势，让握力圈迅速在上班族间走红。尤其眼下正值夏季，户外运动体感差，加上日常工作繁忙，很多上班族很难抽出固定时段锻炼。面对久坐带来的健康隐患，大家难免抱有“懒人养生”的期待。看到网上宣传捏握力圈能降低心梗风险的宣传，不少人抱着试一试的心态就入了手。

对此，海南大学体育学院教师冯蕾直言：“从专业运动生理和临床医学角度看，‘捏握力圈防心梗’属于营销伪科学，明显夸大了局部训练的作用。”

“不少研究显示，握力水平与心血管疾病发病风险呈负相关，也就是握力好的人，心血管患病率更低。”冯蕾说，二者只是有相关性，不是因果关系。握力强代表一个人肌肉量充足、基础代谢正常，身体机能状态好、有长期运动习惯。“这是身体健康的‘结果体现’，而不是靠捏握力圈就能‘练’出护心效果。”冯蕾说。

冯蕾进一步解释，心梗、冠心病等心血管疾病的预防，关键在于提升全身心肺耐力、改善血管弹性、调节血脂血压代谢和全身血液循环优化等方面，需要中高强度的全身性有氧运动支撑。而握力圈只能锻炼手部和前臂局部小肌群，运动强度较低，参与肌群范围小，难以直接达到提升心肺功能、改善全身代谢的效果。单纯靠捏握力圈来护心或防病，是大众健身认知里的一个误区。

据了解，在国民体质监测和专业体能评价体系中，握力是评价人体综合机能、衰老程度和基础体能的重要指标之一，和全身耐力、身体机能高度关联。但这只是基础参考指标，不能替代心肺耐力、核心力量、下肢力量等综合体能训练。

适度锻炼有益

别神化也别滥用

不过，握力圈对长期操作键盘鼠标的上班族来说，正确使用确实能缓解局部疲劳。

冯蕾介绍了握力训练的真实作用——能针对性强化前臂肌群力量和耐力，改善“鼠标手”带来的手腕无力、指尖麻木；通过反复挤压促进手部末梢血液循环，缓解久坐导致的前臂僵硬、酸胀；还能强化手腕稳定性，改善发力不稳问题，预防手部末梢循环淤堵。

但他强调，握力圈的改善作用局限于上肢末端。颈椎腰椎劳损、圆肩驼背、血脂血压异常等问题，靠握力训练解决不了。重度腱鞘炎、腕管综合征患者也只能轻微缓解，不能依赖它来治疗。

“盲目无节制使用握力圈，反而容易引发运动损伤和慢性劳损，这是办公室健身的普遍误区。”冯蕾表示，长时间持续发力会导致肌肉持续紧张、乳酸堆积，引发前臂僵硬、酸痛、慢性无菌性炎症；长期反复抓握挤压腱鞘，会造成腱鞘水肿、摩擦发炎，出现手腕疼痛、手指弹响、发力刺痛；过度挤压腕管内部结构，压迫正中神经，加重手指麻木无力；前臂长期紧绷还可能牵拉肘部肌腱，诱发肘肘酸痛。

那么，上班族如何规范使用握力圈训练呢？冯蕾给出了参考建议：每周练4到5天，单次分2至3组，每组12至15次，发力3秒、放松3秒，以肌肉轻微酸胀、无刺痛感为准，组间休息30到60

秒；新手可选软阻力款，禁止暴力硬捏，血压不稳、手部关节炎、重度骨质疏松人群应减少或避免使用。

告别“智商税”

解锁靠谱的办公室健身

足底滚轮、颈椎靠垫……各种办公室养生神器层出不穷，商家不断炒作“懒人养生”概念。不少上班族盲目跟风，指望靠这些小器材抵消久坐伤害。

冯蕾认为，这种心态可以理解，上班族想利用碎片时间活动身体，是健康意识提升的表现，“但过度依赖网红器材会制造虚假的健康安全感。”很多人觉得只要每天捏握力圈、用用各种小工具，就能抵消久坐带来的全身伤害，从而放弃了快走、拉伸、有氧等真正有效的运动。久坐会导致全身代谢功能下降，心肺功能退化、肌肉流失，单一局部运动器材无法解决上述问题。

针对市面上的办公室“养生神器”，冯蕾指出，除了可以用握力圈强化上肢末端力量、缓解前臂疲劳，还可以用弹力带做开肩扩胸、腰背拉伸，改善久坐带来的圆肩驼背。“这两种训练效果明确，比较适合办公场景。”

而足底滚轮、固定式颈椎靠垫噱头大于实效。足底滚轮只能短暂舒缓酸胀，无法改善下肢循环；长期倚靠固定颈椎靠垫，反而会弱化颈部主动肌群力量，加重颈椎不稳，无健身矫正价值。

冯蕾提醒，从体育科普角度来说，健身和养生没有捷径。“懒人养生神器”都只是辅助工具，盲目跟风依赖不仅达不到健身效果，还会让大众忽视真正的久坐危害、逃避规律运动，长期反而加剧身体亚健康状态。

网红健身好物不断更新，营销话术层出不穷。对久坐的上班族来说，与其焦虑跟风，不如理性区分器材的辅助作用和医疗功效，坚持规律全身运动、定时起身活动，这才是守护健康最可靠的方式。

工位锻炼

小贴士

每隔45到60分钟
起身站立3分钟
做踮脚提踵动作
疏通下肢气血

用弹力带扩胸开肩
改善肩背僵硬

工作间隙交替用动前臂
搭配低强度握力训练

在工位小幅原地踏步
扭转躯干

避免在密闭空调房久坐
要适度通风配合微运动

制图/陈海冰

从三亚到莫斯科

草本茶饮香溢海外

■ 海南日报全媒体记者 郭畅



近日，在三亚市中医院喜松堂茶语门店里，俄罗斯游客安娜向店员咨询，炎热的夏季该喝哪一类养生茶，店员耐心介绍着，柜台上，鹧鸪鸟梅茶、香菊荷叶茶、女神容颜汤等十余款草本茶饮整齐陈列，淡淡的草本清香弥漫店内。

“这几个月在三亚旅居，今天来中医院做推拿项目，发现医院内有一家养生茶饮店，很感兴趣，想买一杯尝尝。”安娜说。点单台前，市民、游客有序排队，店员按配伍比例，将荷叶、陈皮、金莲花、白茅根等药食同源食材萃取冲泡，一杯兼具传统养生理念与现代口感的中医茶饮随即递到顾客手中。

如今，这股“草本养生潮”让藏在典籍里的中医药智慧，以一杯茶饮的形式走进寻常百姓生活。

“夏季天气湿热，总感觉燥热乏力，听说这家饮品店的茶饮都是中医院的医生研发的，专门过来试一试。”三亚市民林女士捧着一杯柠檬陈皮茯苓红茶，一边品尝一边说。

喜松堂茶语综合部经理周丹介绍，不同于市面上普通调味茶饮，喜松堂依托三亚市中医院的中医专家团队，遵循“顺应时节、辨证调养”的中医理论，结合海南高温高湿的气候特点，研发出四季时令养生茶饮，春解肝郁、夏清暑湿、秋润肺燥、冬暖脾胃，配方经过专业医师论证，不添加香精、色素，兼顾口感与养生价值。

2024年10月开业以来，这里不仅是就诊患者休憩的驿站，更成为不少年轻市民、来琼游客打卡体验中医药文化的网红点位。2025年11月，喜松堂中医药文化馆开到了莫斯科，外国人也能畅饮中国养生茶。

过去，中医药给大众留下“汤药苦涩、煮药繁琐”的刻板印象，距离年轻人的日常生活有一定距离。而中医养生茶饮打破传统壁垒，将中医理

论轻量化、日常化，不用煎煮熬药，一杯即饮，把“治未病”理念融入逛街、出游、通勤的碎片时光。

不少外地游客来到三亚，喝完一杯草本茶饮，还会带上一套四季时令茶包作为海南伴手礼，把海岛本草味道带回家，小小的一杯茶饮，成为传播海南中医药、药药黎药文化鲜活的载体。

以三亚为先行试点，中医茶饮新业态正在全省多点开花，依托全省两千余种药用植物资源禀赋，海南深挖鹧鸪茶、益智、沉香、胆木等本土南药资源价值，打破药材只能入药的固有思路，推动药食同源原料向饮品、药膳、健康食品延伸转化。

海口、琼海、儋州等多地中医医疗机构，相继推出院内定制养生代茶饮，商业街区、文旅景区、酒店度假区里，本草主题茶饮门店陆续落地，形成医疗机构研发、市场主体运营、文旅场景推广的发展模式，一条“南药种植——配方研发——产品加工——市场消费”的产业链条逐步成型。

新业态的蓬勃发展，离不开政策层面的精准引导。根据《海南省加快推进中医药产业高质量发展三年行动方案（2026—2028年）》部署，海南着力拓展中医药康养服务新业态，鼓励各地开发时令养生茶饮、特色药膳小吃等生活化产品，推进中医药与旅游消费深度融合。

与此同时，海南启动中医药入境消费试点，计划在旅游集散地、星级酒店推广养生茶饮产品，面向入境游客提供特色中医药康养体验，把一杯杯海南本草茶饮，打造成为自贸港对外展示中医药文化的全新名片。

产业火热发展的背后，行业也在不断打磨标准、补齐短板。中医茶饮不等于普通奶茶，配方安全、配伍科学是产业行稳致远的底线，海南不断完善药食同源产品开发路径，探索建立养生茶饮配方审核、原料溯源机制，依托五指山、白沙等南药种植基地建设定制药园，从种植源头把控原料品质，让每一杯茶饮配方有据可查、原料来源可溯，避免夸大养生功效、随意添加药材等行业乱象，推动整个业态规范化、标准化发展。

从医院一隅的茶饮小店，到风靡全城的健康消费潮流，再辐射带动全省中医药康养产业升级，一杯小小的草本茶饮，折射出海南中医药产业创新转型的生动实践。过去，大家认识中医药，靠望闻问切、饮片汤药；如今，一杯清爽适口的养生茶饮，降低了中医药文化的体验门槛，让更多年轻人愿意了解、主动接触传统医学，让传承千年的中医药文化真正“活”起来、“潮”起来。

医线速递

省心又高效！

肿瘤患者可在门诊化疗

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

对于肿瘤维持期患者而言，按时规范治疗是稳定病情、守护健康的关键。但长期以来，“等床位、怕断疗、住院繁琐”成为众多患者的就医痛点。床位紧张也可能导致病情稳定的肿瘤患者被迫延后疗程，耽误最佳治疗时机。为破解这一就医难题，海南省人民医院创新推出门诊化疗及免疫治疗新模式，让肿瘤治疗更省心、更高效，目前已累计服务患者1174例。

为盘活优质医疗资源，医院推行“急慢分治”的精细化诊疗策略，科学优化病种收治结构：将病情稳定、治疗方案成熟的化疗、靶向、免疫维持治疗患者，全部转入门诊开展规范化治疗；把有限的住院床位精准倾斜，优先保障危急重症患者、围手术期患者的紧急救治需求。这一举措精准破解了“慢病患者等床久、重症患者床位紧”的双重困境，既保障重症救治通道畅通，也让肿瘤维持期患者告别断疗风险，实现规律、不间断的标准化治疗。

值得注意的是，门诊化疗并非适用于所有肿瘤患者，医院设有严格、规范的准入标准，兼顾疗效与就医安全。首先，患者需完成初始抗肿瘤治疗，处于病情稳定的维持治疗阶段，无严重不良反应及未控制的合并症，首次用药或更换治疗方案的患者，为保障安全暂不纳入门诊治疗。其次，患者需意识清晰、身体状况平稳，可独立或简单协助完成诊疗，且已建立PICC、输液港等有效的中心静脉通路。同时，仅限海南省参保患者，且已办理恶性肿瘤门诊慢性特殊疾病认定，异地医保患者因结算政策差异暂不适用。

符合条件的患者可享受门诊治疗、住院报销的医保红利。海南省参保患者在门诊化疗中心治疗，严格按照恶性肿瘤门诊慢特病住院标准比例结算，医保实时报销，大幅降低患者就医成本。

需注意的是，自费药品、自费项目不在报销范围内，治疗前医生会与患者充分沟通，明确治疗方案及费用，保障患者知情权。相较于传统住院治疗，新模式省去患者及家属长期住院的食宿以及陪护成本，极大减轻患者家庭的经济与精力负担。

在诊疗流程上，新模式实现了“当日就诊、当日治疗、当日离院”的高效就医体验。患者只需前往原就诊科室挂号，完成术前常规检查，经医生评估达标后开具治疗处方，签署知情同意书、完成缴费，即可前往海口秀英院区综合住院楼一楼门诊化疗及免疫治疗中心登记治疗，留观无误后即可离院。为减少患者往返奔波，医院贴心建议患者可提前在本地正规医院完成术前检查，携带结果就诊，进一步压缩就诊时长、简化诊疗流程。

门诊连线

四类疫苗

成年人切莫忽视

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 符玉润

不少人存在固有认知：疫苗是儿童专属，成年人身体强健、注重卫生，无需接种疫苗。海南妇女儿童医学中心妇科科主任赵晓红表示，这一观点，属于大众较为普遍的认知偏差。疫苗是医学界公认高效、经济的防病手段，不仅能帮儿童抵御传染病，更是成年人填补免疫缺口、规避重大疾病风险的关键屏障。

回望公共卫生发展史，疫苗的守护力量有目共睹。曾经肆虐人间的天花，在牛痘疫苗普及后彻底绝迹，成为人类首个消灭的传染病；致死率极高的脊髓灰质炎，也因全民疫苗接种基本清零。这足以证明，疫苗不是可有可无的健康辅助，而是抵御疾病最坚固的防线。但随着年龄增长，儿童时期接种的疫苗保护力会逐步衰减，加上成年人作息不规律、免疫力波动，多种病毒悄然侵袭，四类成人刚需疫苗，亟待大众重视。

HPV疫苗是守护女性健康的核心屏障，也是成年人最该优先接种的疫苗。临床接诊中，30至45岁女性是宫颈疾病高发人群，很多人轻信“已婚无用、伤卵巢、扰月经”等谣言迟迟不接种，同时忽视定期筛查，最终查出高级别宫颈病变，不得不接受手术治疗。医生强调，HPV疫苗经过数十年临床验证，安全性极高，无论有无性生活，是否感染过HPV病毒，接种后均可有效抵御高危病毒侵袭。

带状疱疹疫苗是中老年人的健康刚需。很多40岁以上人群因惧怕接种反应、心存侥幸拒绝接种。殊不知，水痘一带状疱疹病毒会终身潜伏在人体内，熬夜、劳累、免疫力下降时极易激活。发病后不仅会出现皮肤疱疹，痊愈后还可能遗留顽固神经性疼痛，持续数月甚至数年，严重影响睡眠与生活质量。该疫苗接种反应轻微，多为一过性，性价比极高，能有效规避后遗症折磨。

乙肝疫苗的补种常常被大众忽视。多数人认为儿时接种过疫苗便终身免疫，实则乙肝抗体会随时间慢慢消退，不少成年人抗体早已归零。临床上常有年轻人，因家人携带乙肝病毒、日常密切接触而被感染，最终转为慢性乙肝，需要终身随访治疗。医生建议，成年人应定期筛查乙肝抗体，抗体不足或消失时及时补种，筑牢护肝防线。

流感疫苗是全年常备的基础防护。大众普遍将流感等同于普通感冒，认为无需特意接种。事实上，流感病毒传染性强、变异速度快，秋冬高发季极易侵袭人体，老人、女性、慢病患者感染后，易诱发肺炎、心肌炎等严重并发症，甚至危及生命。每年按需接种流感疫苗，能精准应对病毒变异，最大程度降低重症感染风险。



本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会