

健康热评 JIANKANGREFENG

“阳康”跑马先领“运动处方”

马遥遥 本报记者 陈晶

北京、上海、武汉等多地马拉松（半程马拉松）将于4月中旬鸣枪起跑。诸多跑马爱好者们满怀期待，跃跃欲试，其中不乏“阳康”跑马爱好者。专家提醒，“阳康”者在训练和比赛时都需要更注意些。

个性化“运动处方”规范“阳康”跑马爱好者日常训练

近日，一名“阳康”跑马爱好者来到武汉市中心医院（武汉市心血管病医院）心脏康复中心进行了运动心肺功能的测试评估，随后医生开出个性化“运动处方”，指导他科学训练。记者了解到，除了“阳康”的运动爱好者，不少“阳康”老人也在该院心脏康复中心通过测试评估和康复指导逐渐恢复心脏功能，回归到了正常生活。

36岁的朱先生，是位“跑马”爱好者，前几年参加过武汉马拉松的半马比赛，后来一直挑战下全马。去年12月下旬，朱先生感染新冠病毒，“阳康”后和大多数人一样不敢轻易运动。在得知2023武汉马拉松重启的消息后，朱先生非常期待，不但想报名参赛，还开始了日常训练，没想到第一次没有跑多远心率飙升到了160次/分。朱先生担忧自己的身体情况能否参加汉马，更担心日常的训练会不会影响到身体健康。于是，他来到武汉市中心医院（武汉市心血管病医院）湖院区心脏康复中心，进行运动心肺功能的测试评估。

心肺运动试验(CPET)检查结果显示，朱先生最高心率190次/分，峰值摄氧量32.5ml/min/kg。“一般来说，峰值摄氧量超过35ml/min/kg，可以考虑跑半马，当超过45ml/min/kg才建议跑全马。从目前检查结果显示，你的心肺耐力连参加半马都是不达标的。参加全程马拉松比赛前至少应有6个月的专项训练，且训练强度必须适宜，否则不但达不到训练效果，反而会对心脏有伤害。”心脏康复中心负责人主治医师罗洪波告诉朱先生。

综合朱先生的多项检测结果，罗洪波为他开出了个性化“运动处方”：要求他每天有氧训练时间保持在1个小时左右，训练时心率控制在120次/分~140次/分，辅



适当的力量训练，一个月后再来测试评估心肺功能。

运动不当可能对心血管带来致命打击

“运动能够显著提高心肺耐力、降低心血管疾病的发生率及全因死亡率，但运动不当可能对心血管带来致命打击，比如在连续加班、熬夜、情绪紧张、感冒等情况下参加剧烈运动，或超出身体能力范围的运动，极易发生心脏缺血缺氧进而引发心脏性猝死。”罗洪波说，不少人在跑步时感觉自己还可以坚持，还有人觉得不跑到大汗淋漓气喘吁吁就达不到锻炼效果，其实这个时候心脏就已经负担过重了。

“除了朱先生，这段时间有不少‘阳康’后的运动爱好者来这里测试了运动心肺功能。”罗洪波告诉记者，有一位40多岁的业余足球队队长，一直觉得自己身体素质不错，可测试的结果显示他的心肺功能不达标，测试过程中血压显著异常增高，如果还按以前的强度踢球，会有猝死的风险。在了解到自己的心肺功能情况后，足球队长准备让球队里“阳康”的队员都来测试一下。

心脏康复中心助力“阳康”患者心肺功能康复

记者了解到，不少人“阳康”后仍有心肺不适的后遗症，如咳嗽、乏力疲倦，有人甚至觉得“阳康”后好像老了二三十岁。罗洪波介绍，这是因为“阳康”之后，患者之前的部分症状虽然得到了改善，但其心肺耐力的下降会非常明显，尤其是老年患者，由于身体机能发生衰退，加上患有慢性病，心肺耐力的下降将直接影响其日常生活的活动能力。所以在“阳康”后进行科学的心肺功能康复很有必要。

68岁的郑爷爷，在“阳康”后不久，咳嗽咳痰的症状就得到了明显好转，但始终感觉双下肢乏力，稍微多走几步路就气喘吁吁，生活质量很差。经罗洪波给郑爷爷进行了运动心肺功能的检测后，为其制定了个性化的“运动处方”。经过1个月的心肺功能康复，目前郑爷爷明显感到不再胸闷气短，活动后疲惫感也不是那么强了，活动能力逐渐恢复。

在武汉市中心医院心脏康复中心，记者看到接受心肺运动试验的患者戴着面罩、身上连接心电、血

压、氧饱和度监测仪，在医生护士的监护下做着踏车运动，运动10~15分钟就能科学精准地测定个人心肺耐力和功能储备。“这种心肺运动测试可检测患者心率、血压、血氧饱和度、心电图变化、肺活量、摄氧量、二氧化碳排出量、无氧阈等几十项指标，分析患者心肺、外周肌肉等系统的最大储备功能、运动能力以及运动消耗热量等，从而进行个体化心肺功能分级和运动风险评估，医生可以根据患者的具体情况制定个性化的运动处方，指导患者日常生活的活动能力。帮助他们进行心肺功能康复，早日回归家庭和社会。”武汉市中心医院心血管内科主任陈曼华介绍。

“阳康”过后，市民在日常起居、日常活动锻炼等方面应本着循序渐进、量力而行的原则，逐步恢复如常。”陈曼华建议，“阳康”之后最好戒烟、限酒，保证充足营养、规律作息和良好睡眠。可采用逐步阶梯式方法恢复运动，并注意运动前的热身和运动后的放松，运动过程中如果出现胸闷、胸痛、心悸、气短、疲乏无力、头晕等症状，一定要及时终止运动，如症状持续不缓解，建议及时就医。

食话食说 SHIHUASHISHUO

粉碎关于酱油的那些“流言蜚语”

吃酱油会使皮肤会变黑，有伤口吃酱油会留疤痕，吃酱油会长痣或者让痣再变大，酱油颜色越深越好……这些传言是真的吗？吃酱油对身体有害？其实这些传言都是谣言，我们来一一粉碎。

酱油与皮肤变黑并无直接关联。皮肤中有一类细胞叫作黑色素细胞，能够合成并向皮肤中分泌黑色素。当皮肤中黑色素含量增多时，皮肤颜色就会加深，反之则会变浅。黑色素的合成量除了受遗传信息调控外，很多因素也会影响黑色素的分泌过程，比如紫外线、年龄、激素水平变化、炎症等。类黑素是酱油中的天然色素，与皮肤内的黑色素并不相同。类黑素进入消化道后就会被分解掉，因此并不会沉积到皮肤表面影响皮肤的颜色，就如同我们食用绿叶菜，皮肤并不会因此变成绿色一样。酱油、牛奶、豆浆等很多食物中都含有一定量的酪氨酸，它是人体的条件必需氨基酸，在体内有很多的用处。是否用于合成黑色素，均需受身体调控，并在酪氨酸酶的催化下才能完成。

伤口愈合后是否会留疤痕与酱油也没有直接关联。疤痕组织是由于皮肤在受到外界伤害，如外伤、烧伤、外科手术以后，皮肤胶原过度增生，形成鲜红色肉芽组织。是否形成疤痕以及疤痕的大小、受体质、伤口的位置、严重程度和愈合情况等因素影

响。在疤痕组织形成过程中，颜色会有一些变化。肉芽组织呈现红色，随着时间推移可逐渐发白变淡，少部分人的疤痕会呈现出略深的颜色，这与黑色素沉着有关。在伤口愈合过程中，酱油中的成分并不参与，也不会对其造成任何的影响，类色素也不会沉积到疤痕组织中。

酱油吃多了并不会长痣，也不会让痣变大。痣有很多种，通常被称为痣的表现，在医学上主要是指黑色素细胞痣。它是最常见的良性皮肤肿瘤，是一类表皮、真皮内黑色素细胞增多引起的皮肤表现。痣的出现主要是与先天遗传或发育缺陷等有关，此外与激素水平、紫外线照射、药物、外伤、免疫抑制等因素有关，与饮食因素无关，与酱油更是毫无关联。

酱油颜色越深越好？不一定。酱油的品质与颜色、鲜味等因素无关。一方面，酱油在发酵过程中糖分与氨基酸或蛋白质会发生化学反应，聚合成为类黑素。类黑素含量越多，酱油颜色越深，同时也说明氨基酸和糖消耗得越多，营养被过度消耗。另一方面，添加了焦糖色等着色剂的酱油，颜色也会更深。此外，不同用途的酱油颜色也有区别，生抽颜色浅，多用来调味，老抽颜色深，主要用于食物着色。所以，酱油的颜色并不是越深越好。

（中国疾病预防控制中心研究员 张宇）

颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

春季失眠,中医调理有妙招

古诗言“春眠不觉晓”，但其实春季失眠的人并不少见。根据中医学理论，肝属五行之木，与春季相应，春季阳气升发，肝之阳气亦应升发。春季宜顺应肝气升发舒畅的特点，使肝气旺盛而升发，肝血充足而调和。但是那些平时情绪容易波动，经常发脾气生闷气的人，易致肝气郁滞、气郁化火、扰乱心神，容易出现春节失眠。此外，肝火旺盛耗伤肝血，夜间阴血不能潜藏阳气，也会引起失眠。所以，春季失眠应注重养肝护肝，舒肝气、泄肝火、养肝血。

推荐几款可用于春季失眠的药膳调理方：

柴胡决明子药粥。柴胡15g、决明子20g、菊花15g、大米100g、冰糖15g，将柴胡、决明子、菊花三者洗净，加水煎汤，去渣取汁，再将大米放入锅中，加入药汁和适量水煮成粥，趁热加入冰糖至溶化。此粥可清肝泻火、镇心安神，适用于急躁易怒、头晕头痛、胸膈痞满、口干口苦、面红目赤、口渴喜饮、大便秘结等肝郁化火型失眠。

酸枣仁粥。远志15g、炒酸枣仁10g、粳米75g，将粳米淘洗干净，放入适量清水锅中，加入洗净的远志、酸枣仁，用大火烧开后转小火煮成粥。此粥可疏肝解郁、宁心安神，适用于胸膈胀满、喜叹息、时有头

晕、面色萎黄、眼圈发黑、难以入睡、睡后易惊醒等肝郁血虚型失眠。

猪肝绿豆粥。新鲜猪肝80g、枸杞子20g、绿豆50g、粳米80g，食适量，先将绿豆、粳米洗净同煮，大火煮沸后，改小火慢慢熬，八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝以及枸杞放入锅中同煮，煮后加调味品。此粥可补肝养血安神，适用于面色萎黄无华、频频哈欠、多疑心烦、时喜时怒、手足麻木、视物模糊等肝血不足型失眠。

此外，还可采用穴位按摩以缓解春季失眠。太冲穴，位于足背侧第一个足趾和第二个足趾之间的缝隙向上1.5cm的凹陷处，建议每日用大拇指在两足趾间从下向上推揉3分钟，具有清泄肝火、调畅气机的作用；肝俞穴，在背部第九胸椎棘突下督脉旁1.5寸的位置，它是肝脏元气聚集的位置，有滋补肝阴的作用，是养肝肝脏不可缺少的穴位，建议每日用拇指指腹点按穴位5~8分钟，按压力度以有酸胀痛感为佳，可家人之间互相按压；涌泉穴，位于足底，足趾屈曲时的凹陷处，建议每晚睡前以右手指搓左脚心，以左手指搓右脚心，搓揉直到局部发红发热为止，有清泄心肝之火、滋养肾水、安神的作用。

（广东省中医院主任医师 李艳）

健康潮 JIANKANGCHAO

小心动物致伤引发过敏性休克

春暖花开，各种昆虫也开始活跃起来。外出游玩要远离昆虫，以免被蜇伤或咬伤。

近日媒体报道，巴西的一名运动员骑行时，一只蜜蜂撞进他的喉咙，引发过敏性休克而离世。很多人觉得不可思议，一只蜜蜂会让人丢掉性命？分析这则新闻，我们可以推断，很可能是误入嘴中的蜜蜂受惊后蜇伤了这名运动员。看似不重的小蜇伤，却引发了机体严重的过敏反应，导致伤者出现过敏性休克，最终因为抢救

不及时而离世。因此，春季外出游玩时，千万不要忽视蜂蝎虫伤、蚊虫咬伤、蚂蚁蜇伤等通常以为的“小伤”，它们背后有个隐藏的“杀手”——过敏性休克。

某些过敏原（如昆虫的毒液）进入人体后，会迅速引发IgE介导的免疫反应，引起肥大细胞或嗜碱性粒细胞活化并脱颗粒，释放预先合成的介质（如组胺）、酶（如类胰蛋白酶）和细胞因子。这些介质可直接作用于组织，导致过敏症状，也能募集并活

化其他炎症细胞，释放出更多的介质并推动爆发性“连锁反应”，作用于多个系统或器官，引起全身性的过敏反应。当全身性的过敏反应进一步加重，引起有效循环血容量显著减少，组织器官缺血、缺氧时，就会出现过敏性休克。过敏性休克的进展可以很快，在几分钟内危及生命。但是如果救治及时，也有很高的康复概率。

近年来研究发现，全球过敏性休克的发病率在逐渐升高，过敏性休克的诱因有显著的地区性差异。我国的一项回顾性研究发现，约85%的过敏性休克诱因明确。总体来看，食物诱因占77%，药物诱因占7%，昆虫诱因位居第三，约占0.6%。其实，在动物致伤中，并不是只有昆虫咬伤、蜇伤才会引起过敏性休克，其他动物比如海蜇、石头鱼等致伤后也可能导致过敏性休克。此外，研究还发现，运动、饮酒和服用解热镇痛类药物是过敏性休克最常见的加重因素。

过敏性休克表现多样，通常为接触过敏原数分钟到数小时内，突然出现以下症状：皮肤黏膜表现，泛发性荨麻疹、瘙痒或潮红、喉头水肿、结膜肿胀等；呼吸系统表现，发音改变、口唇发绀、窒息、喘鸣、呼吸急促、哮喘、咳嗽等；心血管系统表现，晕厥、面色苍白、四肢湿冷、心动过速、血压降低等；消化系统表现，痉挛性腹痛、恶心、呕吐等。最严重的患者可以出现呼吸和心跳骤停。

过敏性休克救治的关键是早期识别。一旦接触可疑过敏原（比如被昆虫咬/蜇）后，出现了上述表现，千万不要大意，要高度警惕过敏性休克的可能，尽早开展现场急救，并尽快转运至医疗机构进行诊治——

首先，立即脱离过敏原，比如在避免挤压的前提下拔除残留的蜂刺，用卡片刮除残留的海蜇刺丝囊等。

其次，保持患者平卧位，轻度抬高头和下肢，如有呕吐，应将患者头偏向一侧，以免呕吐物引起窒息。当患者出现呼吸、心跳骤停，应立即开始心肺复苏。如果在能够获取肾上腺素的情况下，应第一时间肌肉注射肾上腺素。

第三，应保持气道通畅，给予面罩吸氧。如出现喉头水肿，应尽早进行气管插管。还应尽早开放多条静脉通路，快速输注生理盐水。此外，应用辅助药物，如抗组胺药、支气管舒张剂、糖皮质激素、血管活性药物等。当留院观察或入院治疗时，应严密监测患者生命体征。

最后提醒大家，外出游玩要远离致伤后可能引起过敏性休克的动物，在可能发生接触前做好防护，比如进入草木茂密的树林时应穿长袖衣裤，下海游泳时穿防海蜇泳衣等。一旦被动物致伤，应立即脱离致伤动物，去除残留于伤口内的异物（如蜂刺），并用干净的水清洗伤口，及时就诊。

（北京大学第一医院 刘理 刘斯）

合理用药 HELIYONGYAO

辅酶Q10真是心脏的“守护神”？

越来越多的人选择在日常生活中服用膳食营养补充剂，来补充人体所需的一些营养元素。这些营养补充剂除了我们熟知的各种维生素之外，还有很多我们并不是十分了解，比如辅酶Q10。

作为一种天然维生素类物质，近年来辅酶Q10销量在逐渐增加，其甚至很多宣传中被说成是心脏的“守护神”。那么辅酶Q10到底是什么？它对心脏有什么好处？

辅酶Q10又称CoQ10或泛醇，是一种普遍存在于人体细胞膜的亲脂性结构，它于1957年首次在牛心脏的线粒体中被发现。辅酶Q10在人体内主要是作用在一些能量需求较高的组织，比如心脏、肾脏、肝脏、肌肉等。

一些研究证明，辅酶Q10可以改善部分心脏健康问题，比如心力衰竭和心肌梗死。这些相关研究发现，辅酶Q10与心力衰竭的严重程度呈负相关，这也就意味着血液中辅酶Q10水平越高，心力衰竭的病情越轻，因此补充辅酶Q10可改善患者的预后；而对于心肌梗死，相关研究发现辅酶Q10具有抗炎、抗血管增殖的作用，可延缓动脉硬化，在一定程度上有助于降低严重心血管事件的发生风险，也可有效改善预后。

（航天中心医院 张梅 王蕾）

辅酶Q10可以做到这一点主要有两个方面的原因：一是辅酶Q10并不是单一的一种形态，而是主要以两种形态出现在体内，即氧化型（泛醌）和还原型（泛醇）。人体通过这两种物质之间的转化产生心肌细胞所需的能量，从而减少缺氧带来的损害。二是辅酶Q10是一种抗氧化剂，可以清除体内的自由基，从而减轻其对心肌细胞的损害。

那么，如何获取辅酶Q10呢？其实，我们的体内本身就含有辅酶Q10，但它的含量却一直存在变化。在20岁时，我们体内的辅酶Q10的含量到达顶峰，但在这之后含量会逐渐降低。相关研究发现，在70岁之后我们体内的辅酶Q10含量要比我们20岁时降低了一半。因此，我们需要从外界进行补充。一般的食物中，如牛肉、鱼肉和坚果中都含有一定的辅酶Q10，这对于日常饮食健康的人来说是足够的，但对于一些老人或者心脏健康有问题的人来说需要额外地补充辅酶Q10。

总而言之，辅酶Q10对于心脏健康有着莫大的帮助。但是，辅酶Q10仅仅只是一种营养补充剂，并不能替代药品，如果想要服用的人应事先询问医生之后遵照医嘱来进行。

