

健康热浪 JIANKANGREFENG

乐享冰雪运动 做好防护免受伤

本报记者 陈晶

当下，冰雪运动越来越受到普通民众的喜爱，不少人已经整理好装备，参与到滑冰滑雪的运动中。但大家要注意，滑雪很带感，玩要有风险。享受乐趣的同时，一定要注意安全。

正确佩戴护具 做好热身运动

如何在冰雪运动中进行自我保护，避免不必要的损伤呢？

“滑雪前，首先就是要充分进行热身运动，激活身体机能。”首都医科大学附属北京积水潭医院主治医师周萌介绍，滑雪属于冬季室外运动，气温往往较低，在低温条件下运动就更需要进行正确的热身运动，以降低肌肉组织黏滞性，提高关节灵活性，避免运动中的肌肉拉伤。需要注意的是，由于滑雪运动技术动作的特殊性，在热身运动时需要对肩关节、膝关节、大腿后侧、臀部和腰部进行重点的拉伸和激活。

“其次，应佩戴好护具。”周萌说，提到滑雪装备，大多数人第一时间想到的就是雪板和雪鞋，往往忽视了各类安全护具。现在国内的各大雪场都会在醒目的位置标明需佩戴头盔，除了头盔之外，护臀、护膝、护肘、护腕甚至是护甲，对各个水平的雪友来说也是至关重要的。须强调的是，对于近两年在雪场流行的“小乌龟”护具，各位雪友要谨慎选择。因为这类护具的体积往往较大，戴上之后会影响滑雪者的重心，其次是乘坐吊椅式缆车的时候建议摘掉“小乌龟”，避免因落座不实增加坠落风险。除此之外，由于雪场温度较低，各类的保温装备，如手套、护脸、雪袜以及防冻贴等也是必不可少的防冻伤“护具”。

学会正确的摔倒姿势

“除了正常的滑行技巧之外，初学者最需要掌握的就是如何正确摔倒。”周萌提醒，很多人摔倒的第一反应是手部着地支撑身体，但是由于身体摔倒时的冲击力较大，非常容易造成上肢关节扭伤、脱臼或骨折。对于双板滑雪者来说，摔倒时应该蜷缩身体，使臀部侧面先着地，减缓对身体的伤害；对于单板滑雪者来说，摔倒时不要用手腕撑地，要用身体面积比较大的区域例如背部和臀部着地，以获得良好的缓冲。同时也不要向后仰头，容易让头部先着地造成颅脑损伤。

“滑雪还应量力而行，控制速度。”周萌说，滑雪并不是勇敢者的游戏，雪友们要循序渐进，在滑雪之前要做好功课，选择与自己水平相符合的雪道，在滑行时切记要“左顾右盼”，既不要影响他人滑行，也不要追尾其他雪友，要牢记“后方避让前方”的原则。

玩雪小心“雪盲症”

“就是白天在雪场玩了一天，眼



睛就疼得睁不开了。”在雪友们感受冰雪运动的魅力时，医院眼科不时会接诊一些有相似症状的患者，他们大都感到眼部疼痛、不停流泪、睁眼困难。“这种情况，可能就是患上了‘电光性眼炎’，也就是我们常说的‘雪盲症’。”首都医科大学附属北京友谊医院主治医师孟博解释，电光性眼炎是由于受到紫外线过度照射所引起的眼结膜、角膜的损伤。电光性眼炎的主要临床表现包括眼脸、结膜红肿，剧烈的异物感和疼痛，怕光、流泪和睁眼困难，发病期间还会有视物模糊的情况。

“一些人在进行电焊或气焊时，会产生大量紫外线，如不戴防护镜或防护面罩，会引起眼的损伤，这也是电光性眼炎的名字由来。相比于电焊，自然环境中的紫外线强度要低很多，但在高山、冰川、雪地、海面或沙漠等地区，由于反射光的紫外线含量增高，眼睛长时间暴露在紫外线下也会受到损伤，引发病症，这也就是为何很多人会在滑雪后发病的原因。”孟博介绍，如果进入未关掉紫外线灯的房间，也会使眼睛受到紫外线的灼伤。因此，滑雪时一定要戴好防护眼镜，避免紫外线灼伤。

如果不幸出现电光性眼炎的症状，该如何进行治疗？孟博介绍，紫外线导致角膜上皮脱落，上皮间的神经末梢暴露，这是眼剧烈疼痛的原因，疼痛症状可持续6~8小时，以后逐渐减轻，2~3天完全恢复。因此，电光性眼炎最难熬的是紫外线灼伤1天内的时间。治疗措施主要包括：减少用眼，多闭眼休息；应用促

进角膜上皮修复的药物、抗生素眼药水及眼药膏；如果实在难以忍受疼痛，可以点一些麻药或口服一些止痛的药物。需要注意的是，不要为了止痛，滥用麻药，因为麻药有刺激性，会妨碍角膜上皮的生长。如果眼睛疼痛能忍受就尽量不要用，眼部症状一般1天后就会明显好转，损伤的角膜上皮2~3天可完全愈合，不用过分担心。

做好防护 防止受伤

“作为一项具有刺激性、挑战性的户外运动，冰雪运动有一定的危险性，因此大家在享受运动快乐的同时仍然要注意自我保护，避免意外受伤。”首都医科大学附属北京积水潭医院副主任医师孙旭提醒。

“在户外冰场滑冰时要注意冰面的安全，避免在有冰窟窿和裂纹、裂缝的冰面滑行；此时天气十分寒冷，滑冰时还要注意保暖，冰鞋普遍较薄，保暖性相对较差，避免长时间滑行造成足部的冻伤。在室内冰场滑行时，通常需要按照逆时针滑行，避免携带坚硬的物品，并建议佩戴轻薄的手套，防止冰刀割伤。滑冰时务必穿合脚的冰鞋，松紧度应当适宜，如果冰鞋较松，容易发生扭伤，严重时可能发生踝关节的骨折。”孙旭介绍。

“滑雪时，须选择符合自己能力水平的雪道，并遵守滑雪场所设立的目标，禁止滑入不开放的雪道和区域，做到保护自己、保护他人。同时，禁止阻碍滑行路线，不得在雪道中间、狭窄地段、视线受阻等处停

留。当进入雪道交汇处时，要注意避让山上正在滑行的其他滑雪者，不可形成阻挡。第三，牢记雪场的救援电话。此外，不管是新手还是老手都应学习并遵守《国际雪联十大安全准则》，做到雪板未动，安全先行。”孙旭说。

正确评估损伤 缓解疼痛

即便严格遵守各项安全准则，意外情况也不能绝对避免。一旦发生外伤，我们怎么做到快速、准确地评估？“滑雪运动损伤发生后，正确的早期处理不仅可以减轻伤者的痛苦，还可以避免进一步损伤。”周萌建议，应尽快到附近医院就诊，以免延误病情。

“在损伤出现后，首先要做的是固定患处，缓解疼痛，防止进一步的伤害。”周萌介绍，对于肩部损伤，雪友可以利用围巾等物品制作一个简易的吊带，将患肢悬吊在胸前；对于膝关节损伤，雪友可以利用雪板当作简易的夹板对患侧下肢进行临时固定。

“切记要第一时间呼叫雪场专业救援人员，正确搬运伤者，避免造成二次损伤。其次是冰敷，让血管收缩，减少渗出，减轻肿胀。冷刺激有止痛作用，并且能促进肌肉组织中胶原纤维的早期恢复。用冰袋冰敷时外面要包裹毛巾以免冻伤皮肤；受伤后不要马上擦抹红花油、跌打酒等活血化痰的外用药，也不要对患处进行按摩、揉搓或热敷，这样会使损伤的组织炎性渗出增多，不利于损伤的恢复。”周萌最后提醒。



脾虚人群，春节期间如何养生？

唐旭东

一年一度的春节就要到了，新的一年是甲辰龙年，百姓认为龙是吉祥之物，而且中国人过春节有走亲访友、吃团圆饭的习俗，因此龙年春节正月里少不了开怀畅饮、大吃大喝，难免吃得过多、过饱，以及饮酒过量。

身边常常见有一些不太健康的人群，其表现常见面色欠红润而略显萎黄，且疲倦乏力、腕腹部胀满不适、食欲不振、大便溏稀或黏滞不畅、失眠多梦等，爱好中医知识的朋友估计已经猜出来了，这就是大家常说的脾虚人群。中医认为脾主运化，能将摄入胃里的水谷精微转化为供人体吸收的营养物质，是物质与能量进行加工、转化的重要脏腑，脾胃通常不分家，脾虚当然也会造成胃失和降，形成老百姓常说的“脾胃不和”。对于脾虚人群，如何度过一个健康、祥和的春节呢，在此给大家支上几招。

一是不贪美酒不暴饮暴食，科学搭配饮食结构。

首先要三餐规律，按时进食。春节期间，除了丰盛的主食之外，还有很多五花八门的零食，可以说，大家的胃基本上没有闲着的时候。而脾虚的朋友，由于本身脾胃功能就偏弱，运化能力不及，因此就要克制住对美食的欲望，不要遇到好吃的食物就一顿吃到撑，八分饱才合适。有人问，如何判定自己是否吃多了呢？这里给大家介绍一个很简便的方法：当您吃完饭后，如果到了晚上该吃饭的时候还一点不饿，甚至噁腐不消化，那就说明中午吃多了，所以下次中午吃饭时就照着这个饭量再减少三分之一或一半。

其次是荤素搭配、营养均衡。喜欢吃肉的朋友，春节期间也不能大鱼大肉没节制。有些地区，在年夜饭的菜品中，常常会有一盘青菜豆腐，寓意就是那句俗语“青菜豆腐保平安”，说的就是这个道理。当然，凡事又不是绝对的，对于有不同症状表现的脾虚朋友，相应的菜单也需要相应的调整，例如，症状以胃脘胀满不适为主，那就建议吃不容易消化、容易产气的食物，要少吃油炸食品或者糯米年糕、干

果之类的，可以吃炒青菜、鱼肉、汤面；症状以胃口差、食欲不振为主，就不要再吃大鱼大肉过度油腻之品，免得引起积食，可以吃点开胃的山楂片、凉拌茼蒿、炖汤萝卜等；症状以大便黏滞排出不畅、或偏干为主，就不要吃辛辣煎炸炙烤之品了，也不可过度受凉，少喝饮料果汁之类，对于腹胀排便不畅者，可以多吃点生萝卜，对于大便偏干的朋友，可以喝点蜂蜜水、吃点香蕉等；总是畏寒、手脚发凉的，可以吃点羊肉加当归、生姜炖汤，即张仲景的“当归生姜羊肉汤”。

美酒虽好、不要贪杯。春节期间，亲朋好友相聚，免不了饮酒，这也是中国饮食文化的重要组成部分，但不要贪杯、不要拼酒，不能过量饮酒，根据自己的酒量，适度饮酒，饮酒过多对于胃和肝脏容易造成损害。少喝为宜，控制酒量，保持头脑清醒，是基本原则。

二是不随大流不盲目跟风，合理维护作息节律。

过年守夜，是大多数家庭除夕夜必定保留的节目，当然对于年轻人来说，这个问题不大。对于脾虚的朋友，就没有必要勉强撑着了，按时休息很重要。熬夜会损伤机体，引起体内阴阳失衡，也容易导致机体消化液分泌紊乱，引起消化不良等症状。此外，守夜的过程中，难免不停地吃东西，造成胃肠道持续加班、得不到休整，可能引起胃炎、胃溃疡等疾病。中医认为子时，即晚上11点到凌晨1点之间，潜阳入阴，是养阴最佳时间，熬夜的人容易导致阴虚；子时胆经当令，子时熟睡有利于头脑清醒、心情平稳，否则肝经疏泄不利，肝郁失于调达，而易肝木克伐脾土，加重脾虚症状。对于有心脑血管疾病的人，更不能熬夜，会增加心脑血管严重不良事件的发生概率。养成合理的作息习惯，对于五脏的养护是至关重要的。

总之，脾虚的朋友，应该时刻保持一个健脾养胃的意识，遵守养生之道，即使不能像青壮年小伙那样在春节期间大快朵颐，也能够过一个欢乐喜庆、安定祥和的春节。最后，祝大家龙年大吉！龙行龘龘，前程朤朤。
(作者系全国政协委员、中国中医科学院学部委员)

战胜肿瘤 ZHANSHENGZHONGLIU

重视肺癌筛查，给肺留个底板

本报记者 陈晶

2月4日，是第25届世界癌症日。肺癌作为中国发病率和死亡率第一，全球发病率第二、死亡率第一的恶性肿瘤，严重影响着人类健康。

“随着低剂量螺旋CT的普及，越来越多的肺结节被发现，其中有小部分人群就认为自己得了肺癌。实际上，肺内小结节并非就是肺癌，临床根据肺结节的大小进行划分，其中小于3cm的称之为亚厘米结节。另外根据结节的形态，包括外观、质地、密度、周围有没有毛刺征、有没有血管征、有没有引流支气管，会把肺结节分成炎症性结节、增殖性结节、陈旧性结节及恶性结节。初次胸部CT检查发现的肺部小结节90%以上都是良性的，是陈旧性的病变、增殖病变，甚至有些是炎症性病变。应从医嘱，定期进行复查。”农工党中央医疗卫生工作委员会委员、首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师支修益提醒，肺小结节不需一切了之。

“其实有了肺部结节，首先是由影像科根据它的病变位置、大小、形态等影像学特征给临床医生提出建议。肺小结节一般需要有一个观察的窗口期，根据影像学特征，常规应用一些液体活检技术，包括肿瘤标志物、血清的抗体，还有一些分子标志物来

鉴别结节像不像肺癌？是不是疑似早期肺癌？如果是炎症，那么患者可以定期复查，复查间隔的时间取决于结节是疑似早期肺癌，还是临床认为仅仅是陈旧性疾病。根据这两个走向，会间隔3个月、6个月、9个月或者一年。”支修益进一步介绍，临床会综合影像学特征、分子、血液、标志物的检测、肺癌抗体七项的检测等来评估结节的恶性趋势。

“45岁以上，特别是50岁以上的中老年人，要重视每年一次的健康体检。如果50~55岁以上这辈子上还没做过胸部CT，有相关的肺癌的高危因素的话，建议大家用胸部CT为肺留个底板。”支修益提醒，50岁以上，吸烟史超过了25包年或30包年，每天吸烟超过20支，连续时间超过20年或者25年、30年，总之吸烟指数大于400以上的，都被定义为肺癌的高危人群。其次，注意有没有肿瘤家族史，特别是肺癌的家族史。三是既往有没有肺部疾病，无论是结核病还是慢阻肺，还是一些肺的间质性疾病。此外，还应注意是否长时间生活在肺癌高发地区，或者有相关的环境和职业致病因素，比如石油、水泥、化工、煤炭、重金属。总之，要有健康的生活方式，保持锻炼身体的好习惯，重视健康体检，都是预防肺癌的重要保障。

健康潮 JIANKANGCHAO

应对阿-斯综合征：宁可虚惊一场，不可放过一次

冬季是猝死高发季。据统计，猝死于秋冬季节的发病率比春夏要高出20%左右，我国猝死人群数量更是居全球之首，老年人更是猝死的高危群体，而猝死中80%是由于阿-斯综合征造成的。阿-斯综合征即心源性脑缺血综合征，是指突然发作的严重的、致命性缓慢性或快速性心律失常，使心排出量在短时间内锐减，产生严重脑缺血、神志丧失和晕厥等症状，其发作是心律失常的常见表现形式，这是导致心脏性猝死的常见原因。

遗憾的是，心源性猝死没有征兆。由于猝死是突然发生的，怎么预防和识别猝死的来临，就成了拯救生命的关键手段。实际上，猝死虽然没有明显的预警信号，但并非无迹可寻。比如情绪激动造成脑供血充足，相对心供血排出量减少，诱发阿-斯综合征；疲劳人群精力匮乏，心脏供血不足，诱发阿-斯综合征；饥饿造成贫血性心脏病，出现心慌气短，诱发阿-斯综合征。此外，在

猝死的患者中，患有高血压最为常见，占比约38%；心脏病占30%；糖尿病占23%。其次是发育不良、高血脂、肿瘤、感染、甲亢等。

相关研究发现，超过一半的猝死者生前“太激动”“太劳累”。其中，情绪激动的猝死者占比26%，过度劳累的猝死者占比25%，剩下的还有血容量改变、饮酒、过饱、轻微损伤等。另外，人体在经历过度的体力劳动加班或者熬夜之后，心脏没有得到充分的休息，机体就会出现血压升高、心率加快等症状。这是因为在过度劳累之后，一部分人会有头晕，乏力，胸闷等症状，这种情况之下，心脏的负担会明显地升高，其中血压的升高会导致心脏的负荷加重，心率的加快，会导致心脏的耗氧量明显增加，到了一定程度甚至会出现心绞痛，也会出现心肌梗死，甚至猝死。特别是有高血压、心肌衰竭、糖尿病等基础疾病的人群，更要注意自己的心脏健康，避免过度劳累。饥饿也会造

成贫血性心脏病，出现心慌气短，也会诱发阿-斯综合征，因此应饮食有节，避免废寝忘食。

有六个表现被认为是心源性猝死的信号：体检时心脏有杂音；胸痛胸闷胸部不适，尤其是劳累时出现；在活动或应急时出现有不明原因的晕厥，常常提示有心脏问题；在活动劳累时，发现呼吸急促或有窒息感；有心悸症状，还可能伴随出汗、头晕、恶心等症状；有遗传性心脏病家族史或者猝死家族史。

对大部分人来说，心脏虽有不适应，却还不至于到会梗死的程度。那么，哪些症状提示你正处于心脏受累的状态？受累到什么程度？如果你上楼梯容易喘，运动容易累，站立后会下肢水肿，一摞一个坑，则提示有心衰的可能。眼前突然发黑和胸痛也属于心脏受累的高危信号。出现这些症状都需要尽快就诊。另外，熬夜熬太久，心脏漏了一拍，这属于早搏；心跳很快，一阵心慌，这属于心动过速。这是因为夜晚本应是身体放

松，供血需求大大降低的时间，但熬夜强迫心脏持续加班，于是出现了短暂的心律失常。这时不必太过紧张，赶紧睡觉，调整休息即可。但如果这时的你继续保持着糟糕的作息，心脏受累程度持续攀升，冠心病可能早已悄悄发生。高脂的饮食、吸烟喝酒、情绪大起大落，心肌梗死的高危因素不断累积，猝死的脚步就会越来越近，静待爆发契机。这时，用力排便都可能让人猝死。

如果你没有任何症状，该如何评估自己的心功能？有一个简单经济的方法，叫作俯卧撑。俯卧撑能力越强，患心血管疾病风险越低，俯卧撑能力是评估心功能的晴雨表。不过，做俯卧撑也别强撑，运动应循序渐进，突然的剧烈运动让交感神经兴奋，心肌耗氧量陡升，同样也是猝死一大诱因。总之，心脏一旦发现不舒服症状，应及时就医，“宁可虚惊一场，不可放过一次。”
(全国政协委员、北京中医药大学教授 张其成)