

# 跳绳减脂好 还需讲科学

### 跳绳会不会损伤膝盖? 我们该如何正确跳绳?

夏天到了, 减肥又成了众多爱美女性关注的焦点, 听说跳绳有利于减脂, 那胖妹妹能跳绳吗? 对此, 暨南大学附属第一医院运动医学中心主任李劫若表示, 胖人也可以跳绳, 但要科学地跳, 掌握好跳的强度、频率等。另外, 如今流行的无绳跳绳, 虽然也能起到锻炼效果, 但如果是想减肥瘦身的话, 建议选择有绳的跳绳方式, 效果会更好一些。

跳绳属于常见的有氧运动, 日常适量跳绳有助于增加四肢肌力, 维持关节的稳定性及预防脊柱病变等, 但运动过量易造成膝关节的损伤, 此时通常可通过下述方法保护膝关节。

1. **选择适宜场地:** 可选择

软硬适中的场地, 一般不建议在水泥地或较硬的表面上跳绳, 容易加重膝关节的应力, 从而导致膝关节软骨、半月板及交叉韧带的损伤。

2. **注意协调性:** 跳绳前需进行热身运动以拉伸腿部肌肉, 在跳绳时需要放松肌肉和

关节, 脚尖与脚掌均需要协调用力。另外, 对于体重较大的人群或初学者来说, 跳绳初期尽量两只脚同时跳, 避免跳绳速度太快。跳起时不应太高, 可与地面保持适当距离, 落地时注意膝盖微微弯曲。

3. **选择适宜的鞋:** 跳绳时要穿质地较软、重量轻及弹性好的鞋, 可避免脚踝扭伤, 同

时要选择比较宽松的衣服, 有助于肢体的展开。

4. **选择合适的绳子:** 对于跳绳的人群, 选择的绳子要软硬、粗细、长度适中, 以免由于绳子长度不当而影响运动效果, 还可能会造成损伤。在跳绳减肥期间, 建议控制过于油腻和过甜的食物, 饮食要以清淡为主, 多吃水果蔬菜和粗粮, 每次吃饭的时候不要吃过饱, 七八成饱最好, 同时补充够水分和保证充足睡眠。

### 减肥最好选“有绳跳绳”

现在无绳跳绳很流行, 很多读者问跟有绳跳绳有什么区别, 究竟是选有绳的好还是无绳的好?

对此, 李劫若表示, 针对减肥瘦身这种需求, 建议选择有绳的跳绳方式, 它的效果会更好一些, 因为有绳跳绳可以帮助消耗更多的热量, 所达到的减肥瘦身的效果就会更好一些。

无绳跳绳和有绳跳绳在运动效果方面是不同的, 有绳跳绳可以训练上下肢体协调能力, 无绳跳绳基本上做不到这一点。因为没有绳子, 所以就不存在上下肢配合的问题, 虽然可以模仿配合, 但区别较大。像两者之间跳起的高度是不同的, 有绳跳和无绳跳的差别看上去只在根绳子, 而

恰恰是这根绳子起着关键性作用。

在有绳跳绳的情况下, 跳起后让绳子从双脚下顺利通过的技术要求, 需要强制运动者始终保持规律的跳跃节奏, 以及保持足够的高度, 而无绳跳绳时不需要这样, 所以无绳跳绳消耗的热量通常没有有绳跳绳的多。无绳跳绳的好处就是方便, 不占场地, 虽然没有有绳跳绳消耗热量多, 但也总比不运动要好。

跳绳减肥有绳和无绳哪个好呢? 建议尽可能选择有绳跳绳。大家可以进行比较, 同样运动时长, 同样速度, 有绳跳绳更消耗体力, 这就充分说明它的锻炼成果越大, 对减肥的帮助自然会更大。(张青梅/据《广州日报》)



## 健康提醒

### 关爱女性健康! 专家谈子宫肌瘤治疗方式

子宫肌瘤是女性常见的疾病之一。专家表示, 很多女性是在体检做妇科B超时发现子宫肌瘤, 它是一种良性肿瘤, 其中有30%至40%的患者会出现症状, 这与肌瘤的位置、生长速度及肌瘤是否存在变性有密切关系。

北京大学人民医院妇产科主任医师杨欣表示, 当患者子宫肌瘤合并月经过多或异常出血甚至引起贫血, 或压迫泌尿系统、消化系统及神经系统等出现相关症状, 药物治疗无效; 子宫肌瘤合并不孕; 子宫肌瘤患者准备妊娠时, 肌瘤直径大于4厘米; 绝经后未进行激素治疗, 但肌瘤仍继续生长等情况时, 建议患者考虑手术。

杨欣介绍, 腹腔镜手术因其伤口小、术后恢复快等优点, 受到患者青睐。“但不是所有子宫肌瘤都可通过腹腔镜手术来切除。”

如何帮助患者选择合适的治疗方式? 杨欣说, 对于数目较多、肌瘤直径大(如大于10厘米)、位于黏膜下等特殊位置的肌瘤, 腹腔镜手术操作难度增大, 会使手术时间延长、出血量增多、缝合困难等, 建议选择开腹手术。

此外, 对于存在恶性潜能的平滑肌瘤、平滑肌肉瘤, 因为在肌瘤粉碎过程中可能存在肿瘤播散的风险, 建议选择开腹手术。若应用腹腔镜手术建议使用取物袋, 避免播散风险。

针对妊娠合并子宫肌瘤问题, 北京大学人民医院妇产科副主任医师李慧玲表示, 妊娠合并子宫肌瘤的发病率为0.1%至3.9%, 随着三孩生育政策实施, 高龄孕妇增多, 妊娠合并子宫肌瘤的人数预计还会增加。多数有子宫肌瘤的孕妇可以平稳度过孕期, 但也有一些孕妇出现并发症。患者孕期时, 子宫肌瘤会增大, 少数肌瘤会发生变性, 患者出现腹痛。

“对妊娠合并子宫肌瘤的处理以保守治疗为主。”李慧玲提醒, 对浆膜下肌瘤或肌瘤蒂扭转导致严重疼痛且药物治疗无效的孕妇, 或肌瘤坏死出现腹膜炎的孕妇才进行手术治疗, 且只限于早中孕期。

(据新华社电)

## 国家卫健委:“十四五”时期有效增加老年、妇儿、康复、中医等领域护理服务供给

记者9日从国家卫健委获悉, 为适应老龄化程度不断加深等新形势下对护理服务提出的迫切需求, “十四五”时期, 我国将有效增加老年、妇儿、康复、中医等领域护理服务供给。

“十四五”时期全面推进健康中国建设对护理事业发展提出了新要求, 国家卫健委近日印发《全国护理事业发展规划(2021-2025年)》, 为适应新要求作出新调整。

规划要求, 到2025年, 全国护士总数达到550万人, 每千人口注册护士数达到3.8人, 护士队伍数量持续增加, 结构进一步优化, 素质和服务能力显著提升, 护理服务更加贴近群众和社会需求。

规划提出, 要坚持以人民为中心、高质量发展、补短板强弱项、改革创新发展的基本原则。把保障人民健康放在优先发展的战略位置, 把满足人民群众多样化护理需求作为出发点和落脚点, 把提高护理服务质量和水平作为核心任务。

此外, 规划明确主要任务: 一是完善护理服务体系, 优化护理资源布局, 增加护理服务供给; 二是加强护士队伍建设; 三是推动护理高质量发展, 持续深化优质护理; 四是补齐护理短板弱项, 加快发展老年医疗护理, 提升基层护理服务能力, 加快发展安宁疗护; 五是加强护理信息化建设, 充分借助云计算、大数据、物联网、

区块链和移动互联网等信息化技术, 结合发展智慧医院和“互联网+医疗健康”等要求, 着力加强护理信息化建设; 六是推动中医护理发展, 促进中医护理进一步向基层和家庭拓展, 向老年护理、慢病护理领域延伸; 七是加强护理交流合作。

“十三五”时期, 我国护理事业快速发展。2020年底, 全国注册护士总数470余万人, 较2015年增幅达45%。具有大专以上学历的护士超70%, 护士队伍学历素质进一步提高。各地基本实现二级及以上医疗机构优质护理服务全覆盖, 群众看病就医获得感进一步增强。

(据新华社电)



### 最多减少7%的碳水吸收 醒醒吧, “白芸豆”没法帮你“嗨吃”不胖

“‘白芸豆提取物’富含α-淀粉酶抑制剂(以下简称淀粉酶抑制剂), 能抑制α-淀粉酶的活性, 使人体口腔、胰液里的淀粉酶活力下降, 起到抑制唾液淀粉酶和胰液淀粉酶的作用, 从而导致淀粉不能完全被分解成小分子的单糖被人体吸收。”青海大学附属医院临床营养中心主任董海芸在接受科技日报记者采访时表示, 由于该物质是从植物中提取的, 或含有一些植物凝集素, 可能会提升人体某些激素的水平, 减缓饭后胃排空的速度。

这么听起来, 它似乎真能让人“嗨吃不胖”, 事实真是如此吗?

研究数据显示, 在理想状态下, 淀粉酶抑制剂可以抑制50%到65%的淀粉酶活性。“不过, 需要注意的是, 其余未被抑制的35%的淀粉酶, 就足以让人体完全吸收一餐中所含淀粉。哪怕是最强的淀粉酶抑制剂, 在安全剂量下也只能抑制97%淀粉酶的活性。但遗憾的是, 这项研究数据显示, 它也只帮助人们减少了7%的淀粉摄入量。”董海芸说。

与此同时, 董海芸表示, 人体吸收淀粉不光靠淀粉酶, 还有其他“同事”帮它分担工作, 所以即便淀粉酶活性被全部抑制了, 也做不到淀粉零摄入。

“除此之外, 让我们长肉的, 不只是碳水化合物。相比之下, 精加工食物中添加的各种糖才是导致减肥失败的主要

原因, 而人体吸收这些糖并不需要淀粉酶。”董海芸说, 因此仅靠碳水阻断剂来减肥并不科学, 它只是我们走向健康的帮手, 而不是放纵“嗨吃”的借口。

除了能帮助减肥, 碳水阻断剂还可以降低人体血糖, 因此不少糖尿病患者也争相购买。“糖尿病患者服用碳水阻断剂最好在餐后, 这样可以抑制淀粉吸收、减弱血糖升高幅度, 进而起到稳定病情的作用。不过, 糖尿病患者一定要在专业医生的指导下服用, 不要自行购买使用。”董海芸补充道。

### 过量服用或导致低血糖

相比其减肥、降糖效果, 不少消费者更关心碳水阻断剂的食用安全性。

董海芸表示, 作为一种纯天然生物活性物质, 淀粉酶抑制剂在进入人体后, 会经胃肠道排出体外而不进入血液循环系统, 不作用于大脑中枢, 因此不会抑制食欲, 符合世界卫生组织的减肥原则。它可作为普通食品使用, 也可被添加在膳食补充剂、饮料或宠物食品中。

“不过, 如果长期、过量服用淀粉酶抑制剂就可能对身体出现疲惫、精神不振等问题, 严重的还可能导致低血糖, 进而出现更多不适症状, 如贫血、晕厥等。”董海芸提醒道, “一般来说, 每天淀粉酶抑制剂摄入量不超过10克就是安全的。但是服用淀粉酶抑制剂可能会导致胀气、腹泻等肠道问题, 平时易胀气、腹泻的人要慎用。”

(张蕴/据《科技日报》)

## 用“封口贴”让孩子“闭嘴”睡觉, 危险!

近年来, 网上常流传“睡觉时张口呼吸会让人变丑”这一说法, 引发了很多家长的担忧, 担心孩子睡觉时张口呼吸会影响正常容貌。于是一些家长在网上购买“封口贴”, 强制让孩子“闭嘴”。封口贴一般分为叉形和嘴唇形的, 非常畅销。但有家长称, 封口贴用了几晚之后孩子嘴巴出现红肿症状。

东南大学附属中大医院副主任医师丁晓琼医生表示, 盲目使用封口贴并不可取。儿童张嘴呼吸的根本原因是咽喉、鼻腔狭小导致呼吸不足, 如果封住嘴巴呼吸更加不充分, 不仅导致睡眠低氧血症, 加重甜症, 更影响孩子的生长发育, 严重的还会导致窒息、心律失常等。

丁晓琼介绍, 睡觉张嘴呼吸对儿童的确有危害, 一般鼻子不通畅的时候才需要张口辅助呼吸, 儿童正处在生长发育期, 长期张嘴呼吸会引起腺样体面容——嘴唇比较翘, 下嘴唇比较大, 牙也可能向前突出。儿童睡觉张嘴呼吸在医学上称为儿童阻塞性睡眠呼吸暂停, 除了影响容貌还可能引发一系列并发症。其实, 孩子睡觉张嘴呼吸可通过正规治疗治愈。以鼻塞儿童为例, 最常见原因就是腺样体肥大, 短期治疗可靠药物, 还可通过手术来改善; 如果是咽喉狭窄小导致张口呼吸, 也可通过手术切除扁桃体等方式, 达到改善咽喉、扩大通气道的效果。

丁晓琼提醒, 在孩子生长发育过程中, 如果家长发现有异常, 一定要选择去正规医院就医, 不可轻信所谓的网络“偏方”。(敬轲/据《中国妇女报》)

## 排毒三神饮 健脾祛湿



材料: 陈皮3克, 茯苓10克, 赤小豆50克。

做法: 赤小豆用清水泡发3小时, 煮沸50分钟, 再放入茯苓和陈皮煮10分钟即可。

用法: 一般日常保健一周1次。脾虚体质兼有湿的女性最适用, 如经常感到胃口差、身浮肿、肢体困重、大便粘、舌淡白、苔厚腻或水滑者, 一周可用2-3次。(林清清 查冠琳/据《羊城晚报》)

## 职工生育待遇政策问答

问: 职工生育后如何享受待遇?

答: 职工生育后生育医疗费用在医院直接结算报销, 津贴类持相关资料在医院结算窗口拍照上传信息后等待医保经办审核, 审核通过后津贴直接打入报销人银行账户。

问: 需注意哪些事项?

答: 1. 由财政支付工资的用人单位在编(指经编办核定的编制, 包括控制编)参保职工假期期间仍享受原工资待遇, 不享受生育津贴, 非在编参保职工假期期间按规定享受生育津贴。

2. 报销人所在单位需按时足额缴纳医疗保险费, 若跨省缴纳则影响正常待遇享受。

3. 跨省异地生育的目前尚未纳入异地就医直接结算, 需自费结算后持相关资料回参保地经办机构办理。(中卫市医疗保障局供稿)



## 无偿献血知识

献血可以预防心脏病吗?

可以。据芬兰科学家的一项研究证实, 适量献血对部分健康成年人(特别是男性成年人), 竟有意想不到的预防心脏病之效!

专家对居住在芬兰东部的2万余名成年人进行了试验调查, 结果发现, 与经常献血者比较, 从不献血者的心脏病发病率竟高出2倍之多。专家们对此解释说, 人体血液中含铁过高会明显增加患心脏病的危险(血液中含铁较高者与较低者相比, 3年内患心脏病的可能性要大出1-2倍), 而适量献血恰恰可使血液中的含铁量为降低。英国营养基金会科学部主任玛格丽特的研究结果也与上述研究结果不谋而合。她分析说, 血液中过剩的铁和铜都会起到加剧血中脂肪氧化的作用, 而血脂氧化恰恰是导致心脏病的重要因素。

(中卫市中心血站供稿)

