

一跑步就岔气儿？试试按这个穴位

□ 北京老年医院 李磊

这些年爱上跑步的人越来越多,很多初级跑者遇到的一个很大的问题就是岔气。甚至知乎上有很多网友都自称“逢跑必岔气”。跑步圈里有一句名言:“打败你的不是距离和配速,而是岔气。”

岔气又称急性胸肋痛,指在剧烈运动时,特别是跑步过程中,胸肋部产生的剧烈疼痛。虽然不会造成什么危险,但是,发生岔气时会伴随着呼吸而产生钻心的疼痛让人难以忍耐。

岔气易出现在没有充分热身的情况下突然进行跑步等剧烈活动时,原本处在平静状态

下的“呼吸肌”突然被要求大运动量工作,一时无法适应而出现了痉挛。

呼吸肌痉挛,刺激其中的痛觉感受器而产生疼痛。人体最主要的呼吸肌是肋间肌和膈肌,当其中的肋间肌痉挛时,胸部两侧就会疼痛。当膈肌痉挛时,疼痛就会发生在左右肋下。

预防跑步出现岔气的情况,要注意以下几点:

跑步前两个小时内避免进食大量的食物和水,减少胃肠道负担。

跑步前做好充分的热身。开跑时,可以先慢跑一段,使身体各个器官适应并进入状态。

采用正确的呼吸节奏和呼吸深度,把呼吸节奏与跑步频

率配合起来,做到二步一呼一吸或三步一呼一吸。尽量加深呼吸深度,避免表浅呼吸。

那么,当我们出现岔气时,应该怎么处理呢?首先要降速,用手按压疼痛部位并且做深呼吸一到两分钟,一般情况下疼痛就会减轻,然后我们可以用力点按一个快速缓解岔气的穴位,这个穴位就是支沟穴。

支沟穴很好找,就在我们手背腕横纹向上四横指处,两骨之间。左右上肢各一个穴。两个穴点按哪一个呢?

我们取对侧的穴位,也就是如果疼痛在身体左侧,就取右侧的支沟穴,如果疼痛在右侧就取左侧的支沟穴。找到穴位后用大拇指用力掐住,同时

深呼吸,很快岔气就会缓解。

支沟穴为什么会有这么神奇的效果呢?首先这个穴是手少阳三焦经的输穴。手少阳三焦经在人体内循行的路线就是从锁骨上窝(缺盆)进入胸腔,分布在膻中(两乳之间),脉气散布联络心包,向下贯穿膈肌。

我们岔气的部位正是在肋间及膈肌,为手少阳三焦经所经过主管。而支沟穴为三焦经的“输穴”“输主体重节痛”,正是掌管本经所过之处各种疼痛的穴位,所以岔气正是其“岗位职责”。

其次,胸廓属阳维脉主管,阳维脉过胸廓后侧,主管胸廓开合。岔气症状正是肋间肌及膈肌开合不利,出现疼痛,所以

也是阳维脉的管辖范围,而阳维脉的调节枢纽就是手少阳三焦经的外关穴,而外关穴与支沟穴只相隔一寸,穴位相邻,功效相似,因此支沟穴就更加当仁不让成为拯救岔气的特效穴位。

针灸经典《标幽赋》中有“肋疼肋痛针飞虎”的名句,而这里的“飞虎穴”就是支沟穴的别称。这更能说明在古代支沟穴就被广泛用于治疗岔气等各种肋肋部的疼痛。

所以,爱跑步的小伙伴们,提高你的配速吧(配速,每公里需要的时间),我们每个人的身体上早已经预留了治疗疾病(岔气)的按钮,你可以亲身去体验点穴的神奇。

糖友如何运动才科学？试试这几招

缺乏运动是导致2型糖尿病的一个主要因素,与爱好运动的人群相比,缺乏运动的人群患2型糖尿病的概率要高出50%~80%。暨南大学附属第一医院心外科副主任医师陆华表示,对于有糖尿病前期或者代谢综合征的患者来说,有氧和阻抗运动可以防止其发展成明显的糖尿病。同时,有氧运动和阻抗训练对于糖尿病患者的血糖控制、降低血压、减重、最大运动能力以及血脂异常都很有效。

糖尿病可以通过运动训练来改善

陆华介绍,有氧运动不仅可以帮助糖尿病患者改善血糖控制,改善胰岛素抵抗,还可以改善血压和血脂,温和地降低体重。研究发现,运动的强度与运动的容量相比,强度更重要;采取中高强度运动的人比采取低强度消耗同样能量的人,出现代谢损害的风险要低很多。

久坐的人通过相对低的运动容量(400kcal/周)可以提高肌肉胰岛素敏感性,且随着运动容量的增加可以进一步地改善。虽然目前对于持续和强度的运动结合方式还没完全确立,但是高强度、短间歇的训练方式在获得代谢影响以及运动能力的提升上,比中等强度的有氧运动要好。

不过,运动后肌肉对葡萄糖的吸收会提高,运动后骨骼肌摄入葡萄糖会持续到48小时,这个和运动的强度以及容量呈剂量依赖关系。所以糖尿病患者进行高强度运动或者竞

赛型运动时需要考虑到这个因素以避免低血糖的发生,且1型糖尿病患者通过坚持阻抗训练或者间歇训练可以减少运动导致的低血糖效果。

运动推荐三部分

高强度运动前要评估。临床上,对糖尿病患者最理想的运动建议是:

1.每天至少中等强度运动30分钟(如快走、游泳等运动)、每周3~5次的15分钟阻抗训练。

2.每30分钟需要间隔进行小强度的体力活动(如站立、行走等)。

3.增加柔韧性和平衡能力的训练,特别是老年或者是由于糖尿病已经出现微血管损害的人群。

陆华提醒说,所有糖尿病人群在进行高强度运动前,都应该进行心血管评估和血糖评估,包括低血糖的危险因素、低血糖发作的历史、存在的神经系统病变。无症状的糖尿病人群,如果心血管评估正常,极量运动试验也正常,就可以参加所有的运动。

值得注意的是,所有糖尿病患者都应该警惕运动中出现的胸部不适或不正常的呼吸困难,这可能是冠心病的一个表现。出现相关症状一定要停下运动,前往医院查清原因。

1型和2型糖尿病病人通过坚持长期运动可以明显减低死亡率,但运动也无法完全代偿糖尿病带来的危害,糖尿病患者还是需要通过药物控制住血糖水平,切忌自行停药造成身体的损害。

(广州日报)

不是所有甲状腺疾病都需要补碘

□ 河南中医药大学第一附属医院 陈小菲 张博

甲状腺是人体最大的内分泌器官,是合成、储存、分泌甲状腺激素的场所。甲状腺激素的主要工作是调节机体代谢。碘元素不仅是合成甲状腺激素的原料,还能调节甲状腺的生长和分泌。一提到甲状腺疾病,人们的第一反应就是缺碘,需要补碘。

在碘盐普及之前,我国一些地区确实存在着俗称“粗脖子病”的碘缺乏疾病。但如果因为这样,就错误地认为无论甲亢还是甲减,都应该多吃海带等高碘食物,从而导致碘摄入过量,也是可能引起甲亢、甲减、甲状腺炎和甲状腺肿等疾病的。常见的甲状腺疾病,根据补碘情况可以分为需要补碘、不需要补碘和需要禁碘

三大类。

缺碘导致的甲状腺肿已不多见,切勿自行补碘以免耽误治疗。我国部分地区属于缺碘地区,因此常会发生一种叫“地方性甲状腺肿”的疾病,俗称“大脖子病”。该病的症状是颈部明显肿大,甲状腺功能却偏低。若妊娠期妇女患该病,会引起婴儿神经和身体的发育障碍,导致身体矮小,神智呆傻,即“呆小病”,也叫“克汀病”。这也是我国普及碘盐的原因之一。实行碘盐政策后,这种病已很少见了,相似的症状之下,很可能是其他甲状腺疾病。若大量补碘,还可能对某些检查结果造成影响,延误诊治。

最常见的甲状腺疾病其

实根本无需补碘。此类甲状腺疾病,正常饮食即可。患病后,患者甲状腺形态或功能可能出现异常,从而导致相应的症状、体征。患者颈部肿大并伴有疼痛或肿块等局部表现,还可出现浮肿怕冷、无力、心动过缓等全身表现。此类疾病一般需要通过药物或者手术治疗,不必担心碘对治疗产生什么影响。

另外,以甲亢为代表的甲状腺疾病需要禁碘。这里说的禁碘主要是指不要吃含碘的药物或含碘量丰富的食物,比如海带、紫菜等海生植物,胺碘酮、碘含片等西药或含有海藻、昆布、牡蛎等的中药。

防治甲状腺疾病,应避免盲目补碘,要科学补碘。

大蒜素可杀死幽门螺旋杆菌？

大蒜素对多种杆菌,如伤寒杆菌、痢疾杆菌等,均有抑制作用。但大蒜素并非像传言中所说的,能“秒杀”伤寒杆菌、痢疾杆菌等细菌。临床统计数据显示,细菌性感染者需服用含有大蒜素的药物1周、真菌性感染者需服用含有大蒜素的药物4周,才会有效。而且,大蒜和大蒜素并不能划等号。一头完整大蒜中的大蒜素含量极低。将生大蒜切碎后放置在空气中15分钟,大蒜中的蒜氨酸在蒜酶的作用下与氧气结合才可产生极少量的大蒜素。

科学研究发现,吃大蒜素可以让胃溃疡和十二指肠溃疡病人恢复得更快,但它最多也只能起到辅助作用,想通过大蒜素完全代替胃炎治疗药物和抗生素是不现实的。即使经历千辛万苦吃到了大蒜素,它也只能起到消炎、减慢菌群生长速度和降低感染幽门螺旋杆菌概率的作用。而且,大蒜素具有刺激性,大量食用会对胃肠道和眼睛造成刺激。很多患者盲目食用生大蒜后导致视力下降,正是这个原因。

要避免感染幽门螺旋杆

菌,在生活中,我们应该注意以下3个方面:其一养成良好的卫生习惯。实行分餐制,聚餐时使用公筷,是把幽门螺旋杆菌“拒之门外”的有效手段。当然,餐具的卫生也很重要。其二避免吃刺激性食物,胃壁是很脆弱的,经不住硬、辣、冷、烫食物的轮番“攻击”。其三定期体检,必要时做胃镜检查。临床最常见的检测幽门螺旋杆菌的方式是碳14呼气试验,其可以快速查明胃内是否有幽门螺旋杆菌。

(科技日报)