



你知道运动强度该如何量化吗?

鲁鑫

近年来“运动是良医”理念逐渐深入人心。生命在于运动,运动需要科学。在医院和康复机构中,不少人因运动患上或诱发了颈肩腰腿痛、半月板受损、腰椎间盘突出等肌肉骨骼疾患,究其原因,是未设计运动处方或处方不合理。

2016年,国家体育总局体育科学研究所(以下简称“体科所”)国家运动处方库建设课题组制定了针对国人的运动处方,内容包括频率、时间、方式、强度等方面。频率即运动次数/周,时间即运动时长/次,方式即有氧运动、抗阻训练等。这三方面在日常基本实现了量化与具象化,但强度却在实际运用时相对显得模糊,人们主要通过感觉来评判。而该因素不量化,就不能保证运动的安全和高效。

运动强度该如何量化?这个问题在由笔者主持的重庆市2020年高等教育教学改革研究项目中,作了相关探讨。

运动强度与心率的关系

《健康中国行动(2019—2030年)》指出,最大心率简便计算法为220减年龄,运动心率达到其64%~76%为中等强度,小于该值最低限,大于静息心率(一般人群平均值为70)为低强度;大于该值最高限,小于最大心率90%为高强度。美国运动医学学会将最大心率90%及以上定为极限强度。极限强度是红线,常人轻易不应触碰。

若更精准地计算运动心率,可采用“体科所”提供标准:最大心率(HRmax)=206.9 - 0.67 × 年龄,靶心率(THR)=(HRmax - 静息心率HRrest) × 强度 + HRrest(注:靶心率指相关强度应达到的心率值)。如35岁成年人进行中等强度运动,最大心率按精准计算法为206.9 - 0.67 × 35 = 183.45,靶心率为(183.45 - 70) × 64% - 76% + 70 = 142.6 - 156.2。

运动强度的评判方式

一是用科技手段评判。人们日常一般通过掐桡动脉、颈动脉获取心率,但运动时却不便获取。这时运用科技手段显得尤为必要,比如心率手环,使用简便,价格不贵,可实时监测。

二是以主观感受评判。除客观数据外,主观感受同样重要,若运动中感到心慌气短、头晕眼花、出虚汗或疼痛等症状时,表明强度过大。

建议将客观与主观相结合,使评判更合理。若超过靶心率或主观上出现上述症状,应立即减小运动量,即降低强度、减少频率与时间,有时还需更换形式。

量化运动强度的意义

运动强度与运动效果息息相关,将其量化并指导自身运动,有利于运动的安全和高效。

量化儿童、青少年运动强度,可更好促进其生长发育和体能提升;量化成年人运动强度,可更好促进成年人保持及增长体能。“体科所”将其细分为儿童、青少年60分钟以上/天,中、较大强度体育运动;成年人积累150分钟中等强度有氧运动/周,或75分钟大强度有氧运动/周,同时,进行2次抗阻训练/周。以上强度同样有利于减脂、增肌,维持或增强心肺及神经系统功能。有氧运动结合抗阻训练能助你获得更大的健康效益。

关于婴幼儿与老年人,我国暂未发布运动指南。通过解读美、英、澳、德及加拿大和新西兰等六国指南得出,普遍建议1岁内婴儿不限制身体长时间活动,1-3岁幼儿随着年龄增长,每天进行30分钟到1小时有计划身体活动及数小时无限制身体活动;解读多个国家指南得出,老年人应在成年人运动强度基础上适当减少。笔者建议老年人应更多关注心率及主观感觉。

以上强度仅针对健康人群,若体质弱、患病、肥胖、运动功能受限等不适合中等或更大强度人群,应寻求专业人士评估,制定个性化运动处方。

(作者系重庆市科学传播专家团队首批健康知识普及专家,重庆水利电力职业技术学院副教授、社会体育专业带头人)



全国27省份开展门诊费跨省直接结算试运行

新华社北京电(记者 彭韵佳)国家医疗保障局2月1日发布消息称,新增山西、内蒙古等15个省区作为普通门诊费用跨省直接结算试点。截至目前,全国已有27个省(区、市)开展普通门诊费用(不含门诊慢特病)跨省直接结算试运行。

新增试点包括山西、内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江、福建、江西、山东、湖北、广西、海南、陕西、宁夏、青海、新疆共计15个省区,首批开通统筹地区89个、定点医药机构663家。

2018年以来,长三角、京津冀、西南五省(区市)相继开展区域内普通门诊费用跨省直接结算试点。截至2020

年底,北京、天津、河北、上海、江苏、浙江、安徽、重庆、云南的所有统筹地区,以及四川、贵州、西藏的部分统筹地区,开通门诊费用跨省直接结算定点医疗机构和定点零售药店双双突破1万家,累计直接结算人次突破300万。

据了解,已办理基本医疗保险跨省异地就医住院医疗费用直接结算的备案人员,同步开通普通门诊费用直接结算服务,无需另外备案。其他有异地普通门诊就医需求的人员,按照参保地异地就医管理要求办理异地就医备案,在上述试点地区的试点定点医药机构就医时,可以按照规定直接结算。

此外,跨省异地就医人员直接结

算的门诊费用,原则上执行就医地规定的支付范围及有关规定的(基本医疗保险药品、医疗服务项目和医用耗材等的支付范围)。基本医疗保险基金起付标准、支付比例、最高支付限额等报销政策执行参保地规定。

据介绍,国家医保服务平台App提供异地就医备案功能,22个省份的170个统筹地区参保人可以依托国家统一的线上备案渠道办理备案,同时,可以在线查询开通普通门诊试点的统筹地区和定点医药机构。

为保障参保人员权益,试运行期间直接结算未成功的费用,仍保留原有报销渠道。

祛疤可以不留痕吗?

何黎婷

无数人都憧憬无瑕的肌肤,但磕磕碰碰却总是难免,一不小心皮肤就会留下疤痕。于是很多人想用某个办法彻底消除。

但说真的,想要彻底祛疤不留痕很难。

就目前的医学技术而言,疤痕只能通过手术淡化、缩小或改变形状,无法完全消除。

皮肤分为角质层、表皮层、真皮层和皮下组织。当损伤仅破坏表皮层或浅层真皮,创面很快便会愈合。但当损伤达到深部真皮乃至更深层时,则需要通过产生肉芽组织填充受损的区域——这些肉芽组织最终将变成疤痕。

疤痕是创伤后修复的结果,然而一般手术也属于创伤,并不能完全不留痕。不过,想要疤痕变得不明显,看起来不闹心,方法还是很多的。

比方说,陈旧性的疤痕如果外观不佳,可以将其切除后重新美容缝合;新的疤痕形成过程中,医生可以通过各种手段干预,尽量使其不明显。

如果是早期的疤痕,也可以考虑用硅酮制剂,加速疤痕成熟,避免疤痕增生,以达到良好的修复和淡化疤痕的效果。

缓解原发性痛经最可靠的方法是它!

彭君

痛经,是由于经期盆腔组织充血,未生育女性宫颈管比较狭窄、经血外流不畅所致。另外,月经周期子宫内膜会产生一些可引发子宫收缩的物质,比如前列腺素,这种物质分泌过多时,容易引起疼痛。

痛经分为原发性和继发性。原发性痛经指生殖系统没有器质性病变的痛经。它的发生与月经周期有关,可以吃止痛药缓解疼痛。

而继发性痛经常与许多妇科疾

病有关,只有解除病因,痛经才会彻底缓解。

针对原发性痛经,吃止痛药是最安全有效的方法。

不过由于“吃止痛药会上瘾,还会损伤肝肾”的传言,很多女性都吓得不敢吃药,每次痛经只能忍着。

实际上,缓解痛经的非甾体类抗炎镇痛药并没有成瘾性,遵医嘱按说明书服用,一般不会伤害肝肾。

有成瘾风险的止痛药是阿片类镇

痛药,主要在临床上用于手术和癌痛,不用于痛经时的止痛。

不过用于缓解痛经的止痛药,对胃有一定刺激作用,有些人服药时会出现恶心呕吐等副作用。假如本身就有消化道病史,那么最好不要吃。

需要注意,即使服药后疼痛没有缓解,也不应在短时间内多次服药或是同时吃多种药止痛。

一般来说,如果服药后5天症状仍没好就应当马上就医。