



羽毛球网球手的职业劫——揭秘肩袖损伤的预防密码

黄家志 南宁市第二人民医院

在羽毛球与网球场地上,选手们挥动球拍的瞬间,力量与速度完美结合,精彩的击球令人赞叹。然而,在这些精彩背后,隐藏着一个威胁他们职业生涯的“杀手”——肩袖损伤。对于羽毛球和网球运动员而言,肩袖损伤如同高悬的达摩克利斯之剑,了解其预防方法至关重要。

一、认识肩袖:肩部的“隐形护盾”

肩袖并非单一结构,而是由冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌这四块肌肉及其肌腱共同组成。它们像一层紧密的“铠甲”,环绕在肩关节周围,不仅能稳定肩关节,还助力肩部完成各种复杂动作。在羽毛球的扣杀、网球的发球与击球过程中,肩袖需承受巨大压力,频繁且高强度的收缩与拉伸,使其极易受损。

二、肩袖损伤的“导火索”

1.运动动作的重复性:羽毛球和网球运动中,选手需反复进行挥拍动作。每一次挥拍,尤其是大力扣杀或发球,肩袖都要承受强大的离心力与扭转力。长期重复这种动作,肩袖不断磨损,如同长期运转的机器零件,逐渐出现疲劳损伤。2.发力方式不当:错误的发力习惯是肩袖损伤的重要诱因。比如,很多选手在击球时,过度依赖肩部力量,而未充分调动身体其他部位协同发力。正确的发力应是从腿部蹬地开始,通过转腰、转肩将力量依次传递至手臂,实现全身协调发力。若发力方式不当,肩部负担过重,肩袖就易受伤。3.热身不充分:部分运动员急于投入训练或比赛,热身活动草草了事。肩部在未充分预热的情况下,突然进入高强度运动状态,肩袖无法适应,增加受伤风险。

三、肩袖损伤的“警示信号”

1.肩部疼痛:初期,疼痛可能在运动后出现,休息后缓解。随着损伤加重,疼痛会愈发频繁,甚至在休息时也会发作,尤其在夜间,疼痛可能加剧,影响睡眠。2.活动受限:肩袖损伤会导致肩部活动范围减小。选手可能发现自己难以将手臂举过头顶,或者在做外展、内旋、外旋等动作时,感到明显困难与疼痛。3.力量减弱:

饮食与脾胃:中医推荐的健脾养胃食材和食谱

李晓芸 上海市长宁区程家桥街道社区卫生服务中心

在快节奏的现代生活中,许多人饱受腹胀、消化不良、食欲不振等问题的困扰。这些症状看似寻常,但从中医角度来看,往往与脾胃功能失调密切相关。中医有句老话:“脾胃为后天之本”,脾胃的健康直接关系到全身的营养吸收和气血生成。本文将从中医理论出发,结合现代人的饮食特点,为您解读如何通过日常饮食调理脾胃,并推荐实用的健脾养胃食材和食谱。

一、认识脾胃:身体的“营养指挥官”

1.脾胃的“黄金搭档”工作模式:在中医理论中,脾胃是人体消化系统的核心,堪称身体的“营养指挥官”。胃好比一个巨大的食物处理中心,负责接纳和初步消化食物,将其搅拌均匀成食糜。脾则像一个精密的分拣系统,负责将胃消化后的营养物质吸收、转化,并输送到全身各处。这种协作关系体现了中医“脾主运化,胃主受纳”的理念。当脾胃功能协调时,人体能有效吸收营养,维持正常的新陈代谢;反之,如果脾胃失调,就可能出现消化不良、营养不良等一系列问题。

2.现代人脾胃的“四大杀手”:在当今快节奏的生活中,脾胃健康面临着多重挑战,其中最为突出的是“四大杀手”:冷饮奶茶、熬夜烧烤、焦虑内卷和久坐不动。过度食用冰冷饮品会导致胃部血管收缩,影响消化功能;深夜进食高油高盐食物加重脾胃负担,干扰正常的消化周期;长期处于压力状态会影响消化系统的正常运作,可能导致胃酸分泌异常或肠胃动力下降;缺乏运动不仅影响全身血液循环,还可能导致腹部肌肉松弛,影响消化道蠕动。这些现代生活方式的弊端,正在日益成为威胁脾胃健康的主要因素。

3.你的脾胃在“报警”吗?脾胃功能失调往往会通过一些身体信号表现出来,这些信号就像脾胃在向我们发出警告。常见的症状包括:舌苔厚腻(通常是脾胃湿热或痰湿内阻的表现)、腹胀(可能是消化不良或肠胃动力不足的信号)、便秘(往往提示肠道湿热或消化功能

高血压患者用药误区纠正

余琴 桂林市人民医院

高血压作为一种常见的慢性疾病,在全球范围内具有极高的普遍性,影响着数以亿计的人群。它不仅悄无声息地侵蚀着人们的健康,更是心脑血管疾病如心脏病、中风等的主要危险因素,对人类生命构成严重威胁。高血压可导致血管壁持续承受高压,进而损害心、脑、肾等重要器官,引发一系列并发症,降低生活质量,甚至危及生命。因此,正确用药对于高血压患者而言,是管理血压、预防并发症、维护健康生活的关键。合理用药能够有效控制血压水平,减少血管损伤,降低心血管事件的发生概率,为患者赢得宝贵的健康时光。高血压患者应遵循医嘱,按时按量服药,不可自行停药或更改治疗方案,以免病情恶化,错失最佳治疗时机。

一、高血压患者常见用药误区

高血压患者在治疗过程中常陷入一些误区。部分患者因自觉症状好转或担心药物副作用,便擅自停药或减量,这极为危险,因为血压的稳定控制需持续用药。同时,也存在盲目追求新药特效药的现象,患者往往对新药抱有过度期待,却忽视了药物选择应基于个人病情和医生建议。降压药物虽有一定副作用,如干咳、低血压、心率加快等,但通过与医生沟通,患者可以了解并管理这些副作用,而非因噎废食。此外,不遵循用药时间,如漏服或随意更改服药时间,也会影响血压控制效果。还有一些患者过分迷信非药物治疗,如单纯依靠饮食调整或运动锻炼,忽视了药物治疗的必要性。实际上,药物治疗与非药物治疗应相辅相成,共同作用于血压管理,不可偏废。因此,高血压患者需遵循医嘱,合理用药,结合健康生活方式,以科学态度面对治疗。

二、如何避免用药误区

为避免高血压用药误区,患者应采取以下措施:定期咨询专业医生,根据个人病情调整治疗方案,切勿自行停药或更改剂量。主动了解所服药物的信息,包括作用机制、用法用量及可能的副作用,以便更好地管理自身健康状况。建议记录用药情况,包括服药时间、剂量及身体反应,这有助于发现问题并及时

由于肩袖受损,肩部肌肉力量下降。在击球时,会感觉力量不如从前,无法打出高质量的球。

四、预防肩袖损伤的“黄金法则”

1.科学热身:充分的热身是保护肩袖的第一步。在运动前,进行5-10分钟的全身性热身,如慢跑、跳绳,让身体微微出汗。之后,针对肩部进行专项热身,如肩部环绕、手臂摆动、拉伸等动作,每个动作重复10-15次,使肩部肌肉、关节得到充分预热,提高其灵活性与柔韧性。2.纠正发力技巧:学习并掌握正确的发力方式,至关重要。运动员需在专业教练指导下,纠正错误发力习惯。训练从慢动作入手,体会腿、腰、肩部力量传导顺序,如羽毛球扣杀时慢做动作,感受力量传递,经反复练习形成肌肉记忆,减轻肩部负担。3.强化肩部肌肉:强壮肩部肌肉可更好保护肩袖,需进行针对性力量训练。比如用弹力带练习肩部外旋、内旋,双脚踩带,双手握两端伸直手臂,每组15-20次,做3-4组。也可做哑铃肩推,坐于椅上持哑铃上推至手臂伸直,每组10-12次,3-4组。训练强度要循序渐进,防止过度。4.合理安排训练与休息:避免过度训练,合理安排训练量与休息时间。每周应至少安排1-2天的休息时间,让肩部肌肉得到充分恢复。在连续训练过程中,可适当穿插一些低强度的训练内容,如体能训练或技术细节练习,减少肩部过度疲劳。

五、康复训练:损伤后的“重生之路”

若不幸发生肩袖损伤,应及时就医。在医生指导下,进行康复训练。初期,以减轻疼痛与炎症为主,可进行冰敷、物理治疗等。待症状缓解后,逐步开展康复训练,如肩部的被动活动练习,借助器械或他人帮助,缓慢活动肩部,恢复关节活动度。之后,进行主动活动练习,如小范围的肩部外展、内旋等动作,逐渐增强肩部肌肉力量。康复训练需耐心与坚持,遵循医生建议,不可急于求成。

对于羽毛球和网球选手而言,肩袖损伤是职业生涯中的严峻挑战。但通过科学的预防方法与正确的康复训练,能有效降低损伤风险,让他们在赛场上尽情驰骋,延续精彩的职业生涯。

紊乱)、疲劳乏力(可能是由于脾胃虚弱,无法为身体提供足够的能量和营养)。此外,还有一种被称为“隐形脾虚”的情况,即使食量大,但营养吸收效率低下,导致体型消瘦。

二、吃出好脾胃:食材与生活指南

1.厨房里的“养胃四宝”:在日常饮食中,有几种食材被誉为养胃的“四宝”,它们是:小米、山药、南瓜和猴头菇。小米富含多种维生素和矿物质,易于消化吸收,煮粥时产生的米油可以保护胃黏膜;山药含有丰富的薯蓣皂苷,具有保护胃黏膜、促进消化的作用;南瓜富含果胶和β-胡萝卜素,能形成保护层覆盖胃壁,并有助于胃黏膜的修复;猴头菇含有多种多糖和蛋白质,具有抗炎、保护胃黏膜的作用。此外,根据不同的胃部症状,可以选择相应的食材搭配:胃寒配生姜,胃热配百合,胃胀配陈皮。合理运用这些食材,可以有效调理脾胃,改善消化功能。

2.三款“懒人养胃餐”:为了方便日常养胃,这里推荐三款简单易做的“懒人养胃餐”:微波炉版小米南瓜盅、猴头菇鸡汤面和烤馒头片。微波炉版小米南瓜盅结合了小米和南瓜的双重养胃功效,制作简单快捷;猴头菇鸡汤面富含膳食纤维和蛋白质,有助于胃肠道健康;烤馒头片则通过烘烤过程使淀粉部分转化为更易消化的麦芽糖,适合作为健康的夜宵选择。这些简单的食谱不仅营养丰富,而且制作方便,特别适合平日忙碌的上班族。

结语:脾胃调理是场温柔的革命。调理脾胃是一个需要耐心和恒心的过程,它不仅仅是简单的饮食调整,更是一种生活方式的改变。从选择适合自己的食材开始,逐步改善饮食结构和习惯,每一个细节的改变都是对脾胃健康的投资。健康的脾胃是身体的根本,通过日常的饮食智慧和生活方式调整,我们可以为身体提供最基础,也是最重要的呵护。就像熬制一锅香浓可口的养胃粥,需要时间和耐心,但最终的成果会让整个身体受益。

与医生沟通。同时,保持健康生活方式,如合理饮食、规律运动,以辅助药物治疗,达到最佳降压效果。通过这些具体行动,患者可有效避免用药误区,确保血压稳定控制。

三、高血压患者的正确用药原则

高血压患者应遵循个体化治疗原则,根据病情、年龄、性别等因素定制专属用药方案。长期治疗不可或缺,即使血压暂时稳定,也不可擅自停药,以免病情反弹。对于单药效果不佳的患者,可考虑联合治疗,即多种药物协同作用,以增强降压效果,同时减少副作用。遵循这些用药原则,高血压患者能更好地管理血压,降低并发症风险,享受健康生活。

四、高血压患者用药期间的注意事项

高血压患者在使用期间需密切关注自身状况。建议定期监测血压,以了解药物疗效及血压波动情况,及时调整治疗方案。同时,仔细观察药物可能带来的副作用,如头晕、乏力、胃肠道不适等,一旦发现异常,应立即与医生沟通。此外,保持健康生活方式同样重要,包括每日摄入食盐量小于6克、均衡清淡饮食、适量运动、充足睡眠及减少烟酒摄入,这些生活方式的改善都能辅助药物治疗,提升降压效果。遵循这些建议,患者能更好地管理血压,维护健康。

结语:纠正高血压患者的用药误区至关重要,这直接关系到血压的有效控制及并发症的预防。错误的用药习惯可能导致血压波动,增加心血管疾病风险,影响患者健康和生活质量。因此,我们鼓励高血压患者与医生、药师保持密切沟通,共同制定并执行个性化的治疗方案。通过与医生或药师的定期交流,患者可以及时了解自己的病情进展,学习正确的用药知识,避免自行停药、减量或盲目追求新药等误区。同时,医生、药师也能根据患者的反馈调整治疗方案,确保用药的安全性和有效性。这种医患合作的管理模式,有助于高血压患者更好地控制血压,减少并发症,从而提高生活质量,享受健康人生。

心肺康复:重塑健康的呼吸与心跳

陈金利 内江市第一人民医院

心肺健康是整体福祉的关键组成部分,直接影响呼吸和心血管功能,进而波及全身各个系统。在当代社会,环境污染、不健康的生活方式以及职业压力等多重因素导致越来越多的人遭遇心肺功能衰退的问题。令人欣慰的是,借助科学的心肺康复方法,能够显著提升心肺效能,恢复正常的呼吸和心跳模式。这种方法不仅提供了治疗途径,更为个人重拾高质量生活奠定了坚实基础。

一、心肺功能的重要性

心肺功能体现的是心脏与肺部的协作效能,二者通过循环系统和呼吸机制为机体输送氧气及养分,并清除二氧化碳等代谢废物。这一生理机能的状态直接关系到个体的运动持久力、免疫反应、心理健康以及日常生活品质。当心肺功能减弱时,常会出现疲劳感加剧、呼吸困难及心跳加速等症状,严重情况下更可能诱发各种心肺系统疾病。

二、心肺康复的定义与目标

心肺康复是一种全面的治疗策略,通过运动锻炼、膳食建议和心理支持等多种方式,旨在提升心肺健康状况并优化生活品质。其核心目标在于增强心血管与呼吸系统的耐力,促进呼吸效率,减少心脏疾病的发生概率,并缓解如焦虑和抑郁等情绪障碍。这种干预方法不仅关注生理机能的恢复,也重视个体心理健康状态的改善,从而达到整体健康的全面提升。

三、心肺康复的治疗方法

(一)运动训练:心肺康复的关键在于综合性的运动方案,涵盖了有氧运动、抗阻训练以及柔韧性练习。其中,有氧活动,如快步走、慢跑及游泳等,能够有效提升心血管系统的耐力;而抗阻锻炼,例如使用哑铃或进行体操动作,则有助于肌肉力量的增长;另外,像瑜伽这样的伸展项目对于增进关节的灵活性至关重要。通过这些多元化的训练方法,患者不仅可以在生理层面获得显著改善,同时也会促进整体健康状态的优化。(二)营养指导:在心肺康复过程中,科学膳食具有不可忽视的作用。营养专家将依据个体的健康状况及特定需求,量身定制饮食方案,确保能量摄入恰当,优化食物构成,并强化富含抗氧化成分和纤维的食物比例。(三)心理干预:心肺疾病患者常伴有焦虑和抑郁等心理障碍,这些情绪问题又会加剧病情恶化。因此,在心肺康复过程中,心理干预具有举足轻重的作用。心理干预策略涵盖认知行为治疗、松弛技巧训练及家庭援助等多种手段。(四)药物治疗:在处理严重的心肺疾病时,药物疗法起着至关重要的作用。依据患者的具体状况,医生会开具适合的药物,以达到缓解症状和提升心肺功能的目的。

四、心肺康复的益处

(一)提高心肺耐力:通过运动训练,患者的心肺耐力得到显著提高,能够更好地应对日常生活和工作中的挑战。(二)改善呼吸功能:心肺康复有助于改善患者的呼吸功能,减少气短、咳嗽等症状,提高生活质量。(三)降低心血管疾病风险:通过合理的饮食和运动训练,患者的心血管疾病风险得到显著降低,如降低血压、血脂、血糖等。(四)缓解心理问题:心理干预有助于缓解患者的焦虑和抑郁等心理问题,提高心理健康水平。

五、心肺康复的注意事项

在进行心肺康复时,患者需要注意以下几点:

(一)遵循医嘱:在进行心肺康复前,患者需要咨询医生或专业康复师的建议,根据自身情况制定个性化的康复计划。(二)循序渐进:患者在进行运动训练时,需要循序渐进,从低强度开始逐渐增加运动量和强度,避免过度劳累和受伤。(三)持之以恒:心肺康复是一个长期的过程,患者需要保持耐心和毅力,坚持不懈地进行康复训练。(四)定期评估:患者需要定期进行心肺功能的评估,以便及时调整康复计划,确保康复效果。

心肺康复在增强心肺机能及提升生活品质方面扮演着关键角色。采用体育锻炼、膳食指导与心理辅导等多维度策略,能显著促进呼吸和循环系统的健康恢复。我们应当即刻行动起来,重视自身及其家人的心肺保健,并积极参与相关的恢复活动,共同守护这份珍贵的生命活力。

聚焦成人ADHD(成人多动症)

何思玮 重庆市沙坪坝区精神卫生中心

在现代生活节奏不断加快的今天,我们每一个人都要面对很多信息和压力。许多人会觉得自己很难集中精力,很容易心烦意乱甚至焦虑和抑郁。然而,这些症状不只是由于生活中的压力过大引起的,它们同样可能是成人ADHD(注意力缺陷多动障碍等)的一种表征。今天我们就一起来认识一下这一常常被人忽视的病症,帮助我们认识和处理这一病症。

一、什么是成人ADHD?

ADHD(注意力缺陷多动障碍等)通常被视为儿童的一种疾病,但实际上,许多成年人也有类似的症状,只是没有得到及时的诊断。成人ADHD具有注意力不集中,冲动控制困难及过度活跃的特点,但是这些特点在成人中通常没有儿童突出,所以易被忽略。其实成人ADHD往往会影响工作、学习、日常生活及人际关系等方面的问题,对生活质量也会产生严重的影响。

二、成人ADHD的常见表现

1.注意力不集中:成人ADHD患者常出现工作、生活中易走神,注意力不能长期集中的现象。比如看电视的时候很容易经常换台,看书的时候常常忘了看了哪页,上班的时候很难专心。2.遗忘和拖延:经常忘了要事、忘了约会或者开会,连日常琐事也忘了。由于无法集中注意力,他们可能错过了很多重要的细节或任务。3.组织能力差:成人ADHD患者办公桌上一股都比较杂乱,档案不易收拾,往往耽误了重要工作。4.过度活跃与冲动:成人多动症虽然不像孩子那么明显,但是有的病人会表现出急躁易怒,中断他人说话,很难安静地坐下。5.情绪波动与低自尊:成人ADHD患者常由于不能完成工作或达到目的,产生焦虑和抑郁情绪。长期注意力问题会导致其低自尊、质疑其能力,甚至会影响其家庭及职业生活。

三、成人ADHD的原因

成人ADHD病因一般和下列因素相关:

1.遗传因素:ADHD具有高度遗传性。在家族中,如果有成员被诊断为ADHD,那么其他成员也面临更高的患病风险。2.神经生物学因素:大脑中一些神经递质(例如多巴胺、去甲肾上腺素等)的异常可能与ADHD的发生密切相关,这些递质的功能异常会影响大脑控制注意力、冲动和活跃度的能力。3.环境因素:一些生活中的不利因素(比如早期的家庭创伤,父母离异或者贫穷等)可能对大脑发育产生负面影响,从而增加患ADHD的风险。4.不良生活习惯:长期晚睡,饮食无规律,缺乏锻炼等不良生活方式会对大脑功能造成影响,并可加重ADHD的症状。

四、如何治疗成人ADHD?

成人ADHD可进行治疗,其治疗方法一般有药物治疗及行为治疗两种。常用处理办法如下:

1.药物治疗:ADHD以药物治疗为主。兴奋剂(如甲基苯丙胺)和非兴奋剂(如阿莫达非尼)常被用于改善患者的注意力和冲动控制问题。2.认知行为疗法(CBT):认知行为疗法有助于病人确定消极的思维模式并转变其处理问题的方式与行为。CBT对提高ADHD患者自我控制能力,组织能力和情绪管理等方面都是十分有效的。3.生活方式调整:合理作息,健康饮食,适量运动对于减轻ADHD症状大有裨益。保持规律的睡眠时间,避免摄入过多刺激性食物(如咖啡因),能帮助大脑维持良好的功能。4.时间管理和任务规划训练:成人ADHD患者往往会觉得时间管理很难,也许要通过研究时间管理技巧和制定特定的目标才能提高工作效率。

成人ADHD可能是一个长期被忽视的隐性健康问题,但它并非无法治疗。通过药物治疗、认知行为疗法、生活方式调整等方法,大多数ADHD患者能够改善症状,提升生活质量。对于患有成人ADHD的人来说,认识到自己的症状,并积极寻求专业帮助,是迈向康复的第一步。如果你或你身边的人有类似症状,别再忽视它,及时就医,调整生活习惯,改善自我管理能力,你的生活可以更加轻松自如。