

运动保健

运动不是哮喘患者的禁忌

上海交通大学医学院附属瑞金医院

主任医师

时国朝

孙一丹

有些哮喘患者可能在运动时出现喘息、咳嗽、胸闷、气促、呼吸困难等症状，因此认为哮喘患者不能进行体育锻炼，否则会引起哮喘发作或加重。

这种在运动时出现喘息、咳嗽、胸闷、气促、呼吸困难等症状的现象被称为运动诱发的支气管收缩，可能会发生在哮喘患者中，同样也有部分非哮喘患者会出现这种症状，其具体机制尚不明确。但在这一过程中，气道中的炎症细胞释放组胺、白三烯等炎症介质，导致支气管收缩。尤其在干燥或过敏原含量高的环境中，炎症反应可能加重。

虽然运动是导致一些患者哮喘发作的重要原因，但与一般人群相同，进行规律的适量运动有益于患者身体健康，降低心血管意外风险，改善生活质量。有研究表明，哮喘患者对于运动训练（包括游泳、步行、体操等）的耐受性良好，没有研究提示这些运动会使哮喘症状恶化。同时有研究结果显示，在成人哮喘患者中，有氧运动虽然不能减轻呼吸道炎症，但可能对改善肺功能及哮喘的控制情况有益。

因此，症状控制良好的哮喘患者不但可以运动，还应当在坚持哮喘的一般管理的同时，定期参加力所能及的运动训练。中重度哮喘患者则应先接受积极的正规治疗，控制好哮喘的症状，减少急性发作风险。

哮喘患者在运动时应当注意些什么呢？

挑选适宜的运动环境 空气污染严重或寒冷干燥的冬季不适宜进行户外运动，交通流量大的道路附近及氯浓度过高的游泳池也可能诱发哮喘发作，避免运动环境中存在较多过敏原如花粉。建议选择空气温暖湿润、污染物及过敏原较少的环境进行运动。

进行合理的运动安排 虽然目前没有明确的证据表明某项运动显著优于其他运动，但建议选择游泳（运动环境温暖湿润）、散步、休闲骑行等较低强度的运动，每周运动2~4次，每次持续30分钟，避免持续时间长的高强度运动。

准备适当的预防措施 进行良好的哮喘日常管理控制症状，遵医嘱在运动前15分钟吸入药物预防运动诱发哮喘发作，并记录吸入药物的次数及用量。开始常规运动前，先进行约15分钟不同强度的热身运动；在运动中尽量避免张口呼吸；随身携带哮喘急性发作的急救药物。

此外，如果小儿哮喘患者，建议家属与医生沟通制定一份注意事项与处理方案，并告知学校老师，便于孩子出现症状时及时处理。

营养膳食搭配
有“门道”

南昌市第九医院 主治医师 章志娟

不少人认为，营养就是大鱼大肉。其实，营养膳食大有学问。

膳食搭配 首先讲究“食不厌杂”，即食物要多样，从而实现营养全面。“杂”主要指食物的种类要多，跨度要大，一般人的膳食每日食物种类应在30种以上。并且，食物的丰富搭配能起到营养互补的作用。

如果能将现代营养学理论和中医养生理论相结合，更能起到养生保健的作用。

主食搭配技巧

粗细搭配 粮豆混食，如二米面发糕（标粉、玉米面各一半）、绿豆小米粥、芝麻酱花卷、红薯粥。

主食与麦搭配 燕麦、荞麦等中的蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、锌等营养素含量均高于小麦粉，某些成分又有降脂等保健作用，如荞麦、玉米粥；大麦、高粱米粥等。

米面混吃 日常膳食采用米面混吃的方法是比较科学的。

副食搭配的技巧

荤素搭配 不只是口味的互

补，更重要的是荤素结构上的互补，如青菜炒肉丝、土豆炖鸡块等。

蔬菜的搭配 如烧三菇（金针菇、香菇、杏鲍菇）、炒合菜、蘑菇烧腐竹等。

质地搭配 主料和配料的质地有软、脆、嫩、韧，韧配韧如蒜苗炒鱿鱼，嫩配嫩如菜心配鸡片。

色泽搭配 主料与配料的色泽搭配主要有顺色搭配和异色搭配两种。顺色搭配多采用白色，如醋溜三白、茭白炒肉片等；异色搭配差异要大，如木耳炒肉片。色泽协调会增加人的食欲。



白内障 青光眼 玻璃体混浊 黄斑变性 糖尿病眼病

视物模糊 警惕失明

医学证实：眼睛涨疼、视物模糊、飞蝇飘动、扭曲变形等症状都会导致眼睛失明。

眼病元凶——

身体代谢障碍 眼部循环淤堵

人的眼球是被一层密集的毛细血管所包裹着的，随年龄增长，人体代谢功能下降，代谢垃圾淤堵眼底血管，导致眼部细胞缺血病变，加速眼组织老化，功能衰退，各种眼病接踵而来。

《医宗金鉴·眼科心法要诀》讲“障，遮蔽也。内障者，从内而蔽也；外障者，从外而遮也。”一旦形成眼病，白内障、飞蚊症、青光眼、视网膜病变、黄斑变性、视神经萎缩等，如不及时有效治疗，发展加重之后，出门变成奢望，亲人样貌看不清，生活难以自理，拖累家人。

治疗眼病，从病根入手是关键，如果只重表象而忽略身体的内在联系，症状虽然能有所缓解，但病灶尚在，往往容易产生反复。

传承古方熊胆精髓

清热平肝祛眼疾

中医治眼用熊胆已有一千多年历史，被古今名医赞誉为治眼第一单方。《本草纲目》等医药典籍均有明确记述：“退热清心，平肝明目，去翳”治疗眼病只需三步：

清热——散风祛邪，去火通络。促进机体胆汁酸分泌，清除眼部淤堵的毒素垃圾，疏通身体气血经络，缓解不适。

平肝——梳肝郁调气血，平衡肝脏阴

阳，《素问·五脏生成》云：“诸脉皆属于目”，改善肝脏疏泄，气机通畅，改善视物水平。

明目——肝清则目明，目得血而能视，优质血液持续供养眼睛细胞，眼组织功能逐步修复。改善缓解眼疾症状，眼睛清明能视物辨色，开心快乐安享晚年！

治疗眼疾从根源入手，清热、平肝，疏泄同调，上清淤堵下排毒素，也是熊胆粉治眼疾根本所在。

传承古法制药精髓 打造当代“至宝”熊胆吉林延边熊场精选长白山冬眠黑熊胆汁，辰时引流，采用冻干工艺物理制取，确保药品达到金胆品质，成药TUDCA含量超过《药典》标准。特注册“至宝熊”商标以示区别。

治眼病选用“至宝熊”金胆粉，祝您视力好一点，健康多十分，晚年生活美满温馨！

广告

至宝熊胆粉 启动惠民活动

为让广大新老客户用上放心好药，厂家特面向全国眼病患者启动惠民活动：

1、活动期间可享受购买3盒得5盒(疗程装)，购买5盒得10盒(周期装)；

2、凡初次按疗程购买的客户，均可享受全年退换货无忧的保障和一对一售后服务。

优惠代码:208

咨询热线:400-999-2260