



## 大夫说

女性练肌肉  
好处不止一点点

很多女性都希望自己“瘦一点,再瘦一点”。其实相比单纯减重,女性练肌肉好处多多,不仅能增强力量,还有助于提升健康水平。

## 有点肌肉好处多

**降低患糖尿病的风险。**肌肉组织具有储存糖原的能力,能有效管理血糖水平,从而降低身体对胰岛素的依赖性。肌肉在身体中所占比例越高,身体对胰岛素的敏感性就越好,越能降低患糖尿病的风险。

**减少关节损伤的风险。**关节松弛症本身并非疾病,但关节松弛存在关节损伤的风险,通过强化肌肉力量,可以抵消关节的松弛。相较于男性,女性更容易膝外翻,膝外翻是导致膝关节损伤的原因之一。

**预防骨质疏松。**女性在绝经之后,因为激素水平的变化,比男性更容易出现骨质疏松,重度的骨质疏松甚至会导致骨折。而对骨质疏松的有效办法之一就是力量训练。

## 零基础健身可以这样做

**蚌式开合。**蚌式开合时采取侧卧位,微微屈髋屈膝,稳住骨盆,脚不动。通过髋关节发力,让膝关节打开,就像贝壳打开一样。可以15~20次为一组,每天3~5组,也可以利用弹力带来增加阻力。

**坐姿抬腿。**坐在床边,膝关节卡在床沿,自然下垂小腿,然后缓慢地抬起小腿直到完全伸直。过程中保持大腿紧贴床面,注意力集中在伸直膝关节上。在这个位置保持30秒到1分钟为一组,每天5~6组即可,也可以在脚踝增加小沙袋来提高难度。

**慢速蹲起。**双脚与肩同宽,双手抱在胸前,屈髋屈膝向下小幅度慢速蹲。在无痛的范围内缓慢地蹲起,8~12次为一组,每天3~5组。后续随着肌力的增长,可以在胸前抱一个铃铃来增加难度。做这个动作前要先确认膝关节是否有不适,如果膝关节存在问题,应寻求专业医生的建议。

**提踵训练。**提踵训练可以训练小腿三头肌,不仅使下肢更有力,而且更有利于下肢血液循环。最简单的方法是找一个台阶,手扶住扶手保持平衡,双脚前三分之一站住,后侧悬空,逐渐下落到最低点,然后再慢慢提到最高点,如此反复,12~15次为一组,每天3~5组。后续随着肌力的增加,可以逐渐增加组数,也可以过渡到单脚提踵。站在墙面前,双手推墙,弓箭步站立,需要牵拉的一侧在后。这时能感觉到小腿后部被拉紧,保持30秒~1分钟。

**足底抓毛巾。**足底的肌肉力量很容易被忽视,但足底的支撑可以保护足弓,让整体下肢保持正确的力线。在地面铺一条毛巾,光脚踩在上面,然后用脚趾用力抓住毛巾,再缓慢放松,一般12~15次为一组,每天3~5组。

以上这些动作大家可以选择适合自己的,在平时工作学习的间隙进行训练,当然,如果能有几项长期坚持的体育活动,就再好不过了。

(来源:科普中国)

无痛美容?  
试试面部针灸

记者沈佳慧 通讯员张煜焯报道 女人爱美,那是对外在的追求,更是对内心美好的向往。为了美丽,她们能忍受一些看起来“痛苦”的行为,比如针雕扎脸,有读者好奇,针雕究竟是怎样的美容项目呢?真的有用吗?

## 面部针灸真能美容

浙江省立同德医院中医针灸科副主任医师韩知付从事针灸美容多年,他表示,针雕项目效果不错,可美白、收毛孔、提拉脸部线条,改善肤质,减少皱纹,让皮肤更加紧致有光泽。不过这一项目确实因为针数较多,针具相对较粗,所以痛感比较强,而且容易产生瘀青。

他坦言,疼痛成为许多人尝试针雕的心理障碍。如果比较怕痛,可以试试“面针”项目,疼痛感更轻,相对也更安全,同样有抗衰老作用。

韩知付介绍,面针是一种0.10~0.14直径的塑柄针灸针,只有普通针灸针三分之一细,比头发丝还细。因为面部血管神经丰富,易出血易疼痛,所以专门用面针来做面部抗衰的治疗,以柔和的针灸手法刺激面部的表情肌、浅筋膜系统和支撑韧带这些组织。

## 面针美容六大优势

韩知付告诉记者,首先,它属于天然绿色疗法,无需注射化学药物和填充物,不会产生副作用;其次,面针能自然矫正面部,没有注射、填充带来的不自然感,也无光电项目的大能量冲击,是最天然的“妈生脸”打造方式;再者,与多数存在递减效应的医美项目不同,面针美容具有叠加效应,定期治疗次数越多,维持效果越佳,它可以把脸部的状态定格在开始做治疗的那个时间点。

最重要的是,面针几乎无痛,柔和的针灸手法达到了基本没有痛感的效果,怕痛的爱美人士也可以尝试。同时,该项目无恢复期,做完即可离开,上班族可以利用午休时间进行,修复补水后便能以美丽状态重返工作岗位;最后,从中医理论角度来看,面部是三阳经聚集之处,针灸面部特定穴位能激发局部气血,在提拉紧致面部的同时改善面部气血,让面容呈现出如蜜桃花般由内而外的健康美感。

在医美技术不断发展的当下,中医针灸美容凭借其独特优势为爱美人士提供了新的选择。“但不是所有人都适合针灸美容。”韩知付说,“如糖尿病患者、凝血功能障碍者、面部感染者以及长期口服活血药物者需要特别小心。”

韩知付提醒,无论选择何种美容项目,都应前往正规医疗机构,在专业医生的指导下进行,以确保安全与效果。

你以为的“快乐气体”  
让你“笑”着毁掉自己!

## ■吴婧

近年来,以新精神活性物质为代表的新型毒品不断涌现,各类毒品替代物层出不穷,“笑气”是其中最为典型的替代物。据统计,近三年杭州市涉“笑气”报警量年均增幅超20%,更令人忧心的是,90%以上被查获的吸食者为35周岁以下青少年。

麻木、脑雾  
被笑气侵蚀神经系统

近日,小青(化名)因“无

法站立、下肢感觉异常和步态不稳”被送到医院。小青说,她两个月前开始出现双腿间歇性“麻木感”,一个月后发展为双下肢感觉异常,人感觉很疲劳,还时不时地出现“脑雾”。被送到医院的前一周,小青感觉症状逐步加重,走不动路需要搀扶着才能行走,后来又逐步进展到双下肢感觉完全丧失,站都站不起来。

浙江医院神经内科赵泽仙副主任医师接诊了小青,询问病情后得知,小青每天饮用约5份酒精饮料,并定期吸入

“笑气”。赵泽仙解释,“笑气”真正的化学名称为N<sub>2</sub>O(即一氧化二氮),是一种无色具有甜味的气体。小青在入院前6个月开始吸“笑气”,且吸入量逐渐增加。正是由于这种看似无害的“笑气”,侵蚀和破坏着小青的神经系统,导致上述一系列症状出现。

入院检查发现,小青脊髓后索功能异常(Romberg征阳性、共济失调步态),行颈胸椎MRI(平扫+增强)也证实了脊髓后索信号异常,以C2至C5-C6节段的上颈髓最为严重。这些表现高度提示这些部位的神经组织出现了严重的病理改变,该疾病称为“脊髓亚急性联合变性”。

入院后经过立刻停用“笑气”,同时予以积极的药物治疗及康复治疗,随访3个月后,小青的感觉和运动功能显著改善,恢复行走能力。

疼痛、血栓  
也是笑气惹的祸

该院神经内科副主任徐珊瑚主任医师也曾接诊过一

名患者,小明(化名)来医院就诊时小腿肿胀,伴有疼痛,不能行走,既往类似症状发作过多次。当地医院考虑“痛风”并为其治疗,但效果不佳,症状仍有持续进展。随后小明来到浙江医院三墩院区神经内科就诊,追问病史,才发现小明有吸食“笑气”史,这次发作前,小明闭门吸食“笑气”两天,出现严重的血管损伤,整个下肢形成广泛的深静脉血栓,经治疗后,小明身体恢复出院。

徐珊瑚表示,“笑气”滥用与神经系统症状有关,其中最常见的就诊症状为幻觉,其次是慢性神经认知障碍。

浙江医院神经内科主任刘小利主任医师解释,“笑气”曾作为一种吸入性镇痛药和

麻醉剂在临床实践中被广泛应用,吸入后可迅速(数秒内)诱发短暂的欣快感和轻度感知觉改变。美国2000~2019年度的“笑气”滥用数据报告显示:2013年以后各州滥用“笑气”病例数增长较快,呈梯度型增长,“笑气”滥用呈现出年轻化与普遍化。在英国其使用量仅次于大麻。同时,国内数据也表明我国吸食“笑气”群体主要为盲目尝试的年轻人。

“笑气”的毒性分急性和慢性。急性毒性因N<sub>2</sub>O比氧更易溶于血,导致缺氧,可能引发癫痫、心律失常等危险;慢性毒性主要因不可逆抑制维生素B<sub>12</sub>活性,破坏神经功能,导致脑损伤、瘫痪或成瘾。毒性程度与吸入量相关。

浙江医院神经内科近期开设“青少年笑气滥用/滥用门诊”。门诊时间:周一全天,有需要的患者可前来就诊;地址:浙江医院三墩院区门诊二楼4诊区。

## 警惕“无声的骨骼危机”

## 别让孩子的身体悄悄“长弯”

## ■沈元青、胡正宇

暑假来临,孩子长期斜躺着看书、低头玩手机时一种“无声的骨骼危机”——青少年脊柱侧弯可能正在发生!

脊柱侧弯(又称脊柱侧凸)是一种表现为脊柱持久性偏离身体中线的三维畸形疾病。

在医学上,当站立位全脊柱X光片显示脊柱侧方弯曲角度(Cobb角)大于10度时,即可确诊为脊柱侧弯。这种畸形不仅包括脊柱的侧向弯曲,还伴随椎体旋转和生理曲度改变,形成C形或S形曲线,导致躯干双侧不对

称。脊柱侧弯是困扰青少年及成人的常见体态问题,不仅影响外观,更可能引发疼痛、功能障碍等健康隐患。

据2024年的《青少年特发性脊柱侧凸康复诊疗指南》显示,该病在青春期中女孩中发病率比男孩高1.5~3倍,且40度以上侧弯的女性占比更高!

## 必学的自测技巧看过来

**分级观察法。**以下分级观察法已被临床验证为有效的早期筛查手段:

双肩不等高,肩胛骨不对称、骨盆倾斜、躯干偏移、头颈

位置异常。

当发现以上现象时,可以进一步进行Adams前屈试验,让孩子双腿伸直并拢,双手掌心相对自然下垂,缓慢向前弯腰至背部与地面平行,家长从后方视线与背部齐平观察,阳性标志:

背部一侧呈斜坡状隆起(“剃刀背”征象);肋骨不对称,弯曲侧肋骨明显后凸;腰背不对称,腰部一侧出现褶皱皮肤,另一侧光滑。

## 不要错过青少年脊柱侧弯黄金干预期

脊柱侧弯根据病因可分为多种类型:

**先天性脊柱侧弯(占10%~15%)**:源于胎儿期脊柱发育异常,通常可早期发现;

**特发性脊柱侧弯(占75%~85%)**:属于结构性脊柱侧弯,病因未明,与遗传、生物力学异常、神经肌肉控制等因素相关;

**姿势性脊柱侧弯**:属于非结构性脊柱侧弯,是由长期姿势不当(如单侧负重、坐姿歪斜)或双下肢不等长(长短腿)等外部因素导致,弯曲程度较轻且是可逆的。

## 脊柱侧弯暑期训练营即将开启

浙大二院康复医学科开

展脊柱侧弯综合康复治疗多年,积累了丰富的经验,形成了系统完善的诊疗体系。

与往年一样,今年暑假,康复医学科也将举办专门的脊柱侧弯康复训练营,为广大脊柱侧弯患者提供专业的综合康复诊疗服务。

**训练营的核心疗法**:以施罗德疗法为基础,配合一对一动态神经肌肉技术(DNS)、核心稳定训练,实现三维矫正。涵盖筛查、矫正、巩固三阶段,结合居家训练指导,帮助患者养成长期健康习惯。

暑假在即,请广大家长关注青少年的脊柱健康!



## 高铁站里飘出中药香

## 省中医院牵手杭州西站,打造流动的中医药文化风景线

记者沈佳慧 通讯员陈岩明、王钰晨报道 日前,一列开往“健康共富”的列车在杭州西站正式启程。浙江省中医院与杭州市西站枢纽开发有限公司在2025年中西医协同杭州大会上签署战略合作协议,双方将整合优质医疗资源和交通枢纽优势,以“共富列车”为载体,携手打造“健康共富”新模式。

这意味着,今后旅客在杭州西站不仅能便捷出行,还能享受到便捷、优质的中医药健康服务,高铁沿线的基层医疗服务能力也将得到提升,更好地满足人民群众,特别是广大职工群众对优质中医药资源的需求。

便民服务“零距离”  
中医药文化“活”起来

签约当天,杭州西站枢纽北通廊内人头攒动,一场别开生面的“中医药市集”活动同步开启,让往来旅客沉浸式体验了一把中医药的魅力。

体质辨识区前排起了队,中药茶饮区飘散着阵阵药香,非遗技法展示区(如正骨、膏方制作等)吸引众人驻足,节气养生互动区更是人气高涨。人们免费体验针灸推拿、

耳穴压豆,品尝“乌梅荷叶饮”“健脾祛湿茶”等特色养生茶,参与互动打卡赢取健康小礼品。身着汉服的医务工作者穿梭其间,讲解中医典故,指导茶饮品鉴,成为一道流动的文化风景线。

“孩子边玩边学,还亲手做了中药香囊,这种寓教于乐的方式让中医药文化‘活’起来了!”一位带着刚中考结束的孩子从安徽来杭游玩的女士兴奋地说,“早就听说浙江省中医院的‘乌梅汤’特别火,一直没抢到,没想到下了高铁就喝到了地道的解暑饮品,特别开心!”这正是省中医院在西站设立的中医诊疗馆带来的初步便利。

未来,这里将常态化提供体质辨识、针灸推拿等便民服务,并定期组织专家义诊,把省级医院的优质医疗资源直接送到旅客和周边群众的“家门口”。

“共富列车”  
将沿“南迁路线”开往全省

这趟“共富列车”不会止步于杭州西站。据协议,双方将依托密集的高铁网络,沿着浙江省中医院在抗战时期南迁办院、服务民众的“南迁路线”,于今年7月、



现场活动照片。

9月、11月,分别开进温州、磐安、衢州等高铁沿线站点及周边县域。活动将涵盖基层义诊、中药材种植指导、特色药膳茶饮体

验、健康产业帮扶等内容。

通过“站点联动+县域下沉”的模式,把便捷的中医诊疗、生动的文化科普和实实在在的产业赋

能,从杭州西站这个中心枢纽,逐步辐射至省内乃至长三角更多地区,让中医药服务惠及更广大基层群众。