



“健走”不是普通的走路

著名运动健康专家赵之心来锡辅导“万人万步行”

□本报记者 张纪红

每个人都有两个“心脏”， 正确走路可锻炼心脏

当今社会，个人的健康问题日益凸显，尤其是心脑血管健康，多吃少动、以车代步的生活方式，使心脑血管病上升为我国居民死因的首位。预计十年二十年以后，我国居民心脑血管病的发生率才会下降。

赵之心说，每个人都有两个“心脏”，一个是肉体的心脏，另一个就是人身上的 640 块肌肉，肌肉质量退化，会直接影响到心肌的工作能力，衍生出心脑血管疾病。一个人精神不精神，跟肌肉衰退直接有关。肌肉是人的重要组成部分，肌肉还会直接影响到骨骼肌、平滑肌的工作能力，会影响到人的肠胃功能，导致有些人怕吃冷的、凉的。20 岁以后，肌肉每年都在以 1% 的速度消失，可以说随着年龄的增长，肌肉质量每况愈下，老年阶段大部分人可能会得“肌少症”。

调查发现，马拉松运动员的心脏较一般人很大很多，形态学上表现为左右心室均匀扩大、心脏横径增大，心室室壁增厚、心脏重量指数增加，原因就在于运动员每天都在给它一定的锻炼。长期坚持跑步的人，通过肌肉运动把血挤回心脏，心脏跳动的频率和功效都大大提高。赵之心告诉大家，普通人锻炼心脏，可以通过健走的方式，既简单易行，强心效果又好。走路时双臂摆起过胸，上肢肌肉得到良好的锻炼，同时增加回心血量，锻炼心肌。双腿用力，促进下肢血液循环，增加回心血量。

健康头条

日前，“第五届无锡头脑健康万人万步行暨首届健康老人万人风采展”活动启动仪式上，国家级社会体育运动指导员、无锡头脑健康万人万步行总教练、无锡日报保健周刊健走俱乐部总指导员赵之心教授作了一堂生动的运动讲座，受到观众的热烈欢迎。



梁顺正 摄

预防心血管病 记住几个“120”

日前，2019 年梁溪大讲堂第五讲暨无锡健康大讲堂第一讲在市民中心开讲。心血管诊疗专家、南京鼓楼医院心内科主任医师王涟为大家讲了一堂心血管疾病健康知识课。王涟介绍，随着人们生活的改善，心血管疾病、脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性非传染性疾病已经成为威胁居民健康的头号问题，其中中风死亡率高于肿瘤及其他疾病，成为我国居民死因之首。

王涟介绍，生活方式对健康的影响占 60%。也就是说，生活方式影响着慢性病的发生。患心脑血管病的主要危险因素包括：高血压、吸烟、血脂异常、糖尿病、超重和肥胖、饮酒、蔬菜水果摄入不足、缺乏体育运动、油和盐摄入过量等。由此可以看出，健康问题大都由不当的生活方式产生，而生活方式也是一种习惯，这种习惯对健康极为重要，因此，养成良好的健康习惯非常关键。

有些冠心病发作非常典型，就是突然出现超过 30 分钟的胸部疼痛。但有部分冠心病发作不是很典型，如一侧或双侧上臂酸麻感、背痛、颈部不适、喉咙紧缩感。还有一些病人会出现心慌、气喘、肢体水肿、出冷汗、头晕、黑蒙甚至晕厥。有些人胸痛的位置比较靠下，以为是胃病。有些人还会牙痛，就诊口腔科，不幸错过了最佳治疗时机。另外，专家提醒，凡是下颌以下、肚脐以上的疼痛，要警惕是不是心绞痛或心肌梗死。

发生急性心梗，勿忘两个“120”：及时拨打 120 急救电话，把握 120 分钟的黄金救治时间。王涟不建议病人自己或家属送医，随意搬动患者或患者自行走动，会提高院外死亡率。另外，为了患者的安危，家属一定要信任医生，把握 120 分钟的黄金救治时间，尽快进行冠脉介入，开通闭塞血管。

中风也有一个“120”，即关注“1”张脸，“2”只胳膊、“0”(聆)听语言。“1”张脸是看有没有嘴角歪斜，“2”只胳膊平行举起，看看是不是单侧无力，“0”(聆)”是指听说话有没有出现口齿不清、语言困难等，如果出现任一症状，都应该立即拨打 120 急救。（张纪红）

遛弯走不管用，每天要迈大步一口气走上 6000 步

赵之心说，人体一半的肌肉都在两条腿上，健康的秘诀是每天走上 6000 步，不过，健走不是普通意义上的“走路”。因为人人都会走，所以容易把生活中不好的走路习惯带到健走中来。赵之心提醒健走者，首先要审视自己平时的走路习惯，改掉不好的部分。比如有人走路时为了舒服，喜欢驼着背背着手，这是不对的。还有些人通常以遛弯方式去走，这也是无效的。健走时一定要把脊柱挺直了走，要把胳膊摆起来，把步子迈起来，配上正确的呼吸，一口气走上 6000 步。

赵之心强调，健步走也是有技巧的，一般人走路时不太重视四肢的用力模式，但在健走时一定要把手的摆动加进来。双臂的摆动会使走路更协调，也会牵动全身肌肉运动，对于周身血液循环有很大帮助。走的时候要增加每一步的步幅，后腿用力蹬，前腿往前抬，两腿肌肉用力就大了许多，步幅自然加大了许多。走路时要把背、腰挺起来，尽量做到挺胸抬头，用力走出每一步，让全身的肌肉尽可能地参与进来。走路是最好的运动，要持之以恒，但运动量不宜过大、过于劳累。还要遵守循序渐进的原则。在行走时，前 10 分钟一定要慢走，后 15—30 分钟为运动训练期，要有一定的速度。

在行走过程中，特定疾病的人群还可以增加一些躯体动作。现在很多人有颈椎病，走路时要把双手举起来超过头顶，头抬起来，眼睛向前上方看，锻炼几天后，颈椎就会舒服多了。腰椎不好的可以用手扭腰走一走，让腰部肌肉得到舒张，减轻腰部负担。女性可以走“格格步”，什么叫“格格步”？就是像清代的格格一样，踮起脚尖走路，以达到刺激穴位的目的。

气乃百病之源，运动后真有“热心肠”

中医讲“气乃百病之源”，众所周知，一个人的情绪对身体健康具有一定的影响。男性如果发怒，体内的气向上顶，容易导致血压升高，甚至导致心脑血管梗，引发生命危险。女性经常生气，长期焦虑，烦躁，体内的气会引向胸腔两侧，乳腺易产生结节与增生，导致乳腺癌。

人类是恒温动物，即机体的内部温度在全身几乎是保持不变的。但调查发现，长时间的大强度运动中，机体各部位产热量发生很大的变化。机体的温度不再在 36.1—37.8℃ 这个范围内，一般情况下，中距离健步走时心脏温度可升到 38.5℃，激烈运动时直肠温度甚至超过

40℃。看来，“热心肠”这个词还挺名副其实呢。此时，肌肉的物质代谢急剧增强，血流加快，体内的物质代谢能力增强，促进人体大脑多巴胺的分泌，让人保持心情舒畅。因此，运动对人们情绪的调节有帮助，有利于不良情绪的缓解，保持人体健康。

医技前沿

全麻下治牙病 让孩子不害怕

近日，一位在市儿童医院口腔科就诊的自闭症儿童对龋齿常规治疗极度不配合，频繁发作的牙痛严重影响患儿情绪，也让家长感到无比烦恼。该院口腔科专家团队与麻醉科团队、护理团队密切配合，在无锡地区率先开展了全麻下儿童舒适化无痛牙体缺损修复治疗，取得较为满意的效果。

龋病是危害儿童身体健康的主要疾病之一，根据中国第三次全国口腔健康流行病学调查报告的统计资料，我国 5 岁儿童患龋率为 66.0%，龋均 3.5 个，有 97% 的儿童龋齿未经治疗。临床上，儿童在接受牙科治疗时常表现出不同程度的害怕和紧张心理，在行为上表现为敏感性增高，耐受性降低，甚至躲避或拒绝诊治。据文献报道，儿童牙科畏惧症的发生率高达 80% 以上。

如何让恐惧、害怕、不合作的儿童顺利接受牙病治疗是儿童口腔医生面临的难题。传统方法是口腔科医师采用束缚下强制治疗或延迟治疗，这不仅会给患儿造成就医心理阴影，导致终身惧怕牙齿治疗，还可能因患儿身体的突然活动给治疗带来很大风险，治疗效果大打折扣。随着麻醉技术的发展，利用麻醉药物让孩子在无意识的睡眠中接受口腔治疗，正逐渐被儿童及家长所接受。全麻技术是一项成熟的技术，术前，医生将对患儿进行全面健康评估，排除禁忌症，手术中使用安全剂量的麻醉药物，可通过代谢排出体外，不会对儿童造成影响。在全麻状态下，儿童口腔科医生能让牙病患儿舒适地一次性完成多颗牙的治疗，甚至进行大面积缺损牙的冠修复等，较大程度避免给儿童带来心理创伤。（朱金晓）

干细胞移植技术助力 恶性血液病患者更长生存

一名邹姓淋巴瘤患者日前在江大附院（原无锡三院）血液科采集了自体造血干细胞，准备在大剂量化疗后回输体内。该科主任、主任医师华海应介绍，从去年下半年开始采取自体造血干细胞移植这一新技术以来，已成功为 6 名患者治疗了恶性血液疾病，如恶性淋巴瘤、多发性骨髓瘤、急性髓系白血病等。

邹某今年 52 岁，出现淋巴瘤肿大及不明原因发热，确诊为弥漫大 B 淋巴瘤。这类患者往往需要接受美罗华靶向药治疗联合化疗，但大剂量化疗往往在杀伤癌细胞的同时，杀伤人体正常细胞，使患者无法承受，且此类高危患者易复发，导致患者长期生存率与治愈率降低。如今，医生在治疗此类疾病时，先为患者采集自体造血干细胞，经过冷冻储存起来，待患者接受大剂量的化疗预处理后，再立即将预存的自体造血干细胞回输给患者，使重建正常的造血和免疫功能，患者的血细胞很快会恢复正常，不仅清除了身体内残留的恶性肿瘤细胞，而且明显减少了大剂量化疗的风险。去年，一名患者通过接受自体造血干细胞移植技术，用于治疗 NK/T 细胞淋巴瘤，目前停止治疗已 8 月，病情稳定，生活质量明显提高。

华海应介绍，自体造血干细胞移植技术除了治疗淋巴瘤外，还适用于多发性骨髓瘤、非高危组的急性髓系白血病的治疗。上月，一名急性髓系白血病患者决定进行自体造血干细胞移植，目前已成功进行了造血干细胞采集，准备下月进行大剂量化疗预处理后将干细胞回输移植，该方法在化疗的基础上可以提高 20—30% 的治愈率，自体造血干细胞移植相对异体造血干细胞移植安全性高。（卫文）



无影灯下

一对双胞胎先心病患儿在明慈成功“修心”

家住南通如皋市的宋先生于去 9 月喜得一对“小棉袄”，全家人还没有从喜悦中回过神来，就立马陷入了绝望和悲伤之中——这对双胞胎女孩雅欣、雅韵（化名）刚出生就被查出心脏有杂音，医生告诉宋先生，她们都患上了先天性心脏病。

孩子一个月大时，家长就带着她们开启了求医之路。从南通到上海，从上海到北京，四处奔波。据孩子的母亲姚女士说，孩子的病情严重，两个孩子需要约 140 万元的手术费用，且被告知手术风险很大。全家人为此陷入困境。就在患儿家属发愁时，他们的亲戚推荐了无锡明慈心血管病医院，并告诉他们，不少如皋的先心病患儿在该院手术治疗重获了新生。此外，明慈医院是如皋市民的基本医

疗保险定点机构，这大大便捷了医疗费用报销，也能减轻他们的就医经济压力。

经过心脏彩超、心电图等检查后，明慈医院院长杨光教授为这对双胞胎会诊，结果发现雅韵患上的是先天性心脏病室间隔缺损、房间隔缺损、动脉导管未闭。他带领手术团队为雅韵实施了室间隔缺损修补术、房间隔缺损修补术、动脉导管结扎术，术后第八天，患儿便顺利出院。

但另一个孩子雅欣的病情较为复杂，她患的是复杂先天性心脏病法洛氏四联症、动脉导管未闭、卵圆孔未闭。患儿的主治医生刘广林介绍说，法洛氏四联症是最常见的紫绀型先心病，发病率占先心病的 7—10%，这类患儿发病明显，并且在哭闹和活动时加重，容易出现呼吸困难和缺氧性发作，严重时甚至晕厥，若不及

时手术治疗，容易导致心律失常、心力衰竭等严重后果。由于雅欣肺炎频发，她被多次送往明慈医院心脏外科及重症监护室治疗。“我们大年夜还带着发高烧的孩子赶到无锡治疗，我们就相信明慈医院，相信杨光院长！”孩子的母亲说。

经过充分的术前准备，在雅欣身体状况良好的情况下，杨光教授再次带领手术团队为患儿实施了法洛氏四联症根治术、卵圆孔缝合、动脉导管闭合术，手术历时 4 小时成功完成。术后两周，患儿顺利出院。

两个孩子先后在无锡明慈医院成功“修心”，让患儿家长万分感激，“明慈的手术团队技术超群，护士们用‘妈妈’般的关爱精心照顾着孩子。这些是孩子们的幸运，也是我们做父母的幸运。”

据了解，先天性心脏病根据病情的复杂程度，可分为简单先心病和复杂先心病，复杂先心病约占先心病总数的 20%。常见的复杂先心病有法洛氏四联症、完全型心内膜垫缺损、右心室双出口、肺动脉闭锁和大动脉转位等。

杨光教授提醒家长，一旦确诊孩子患有复杂先天性心脏病后，应根据医生建议尽早进行手术治疗，这样利于患儿的健康成长，也利于避免损伤心功能；而对于那些简单先天性心脏病患儿，家长可以根据专科医生的意见进行择期手术治疗或者定期随访。有些先心病随着年龄的增长，可能会自愈愈合，在这期间家长不必着急，如有必要可在学龄前行手术治疗，避免过度医疗。（扬帆）