

都市人下班后去哪儿？健身房“撸铁”，球场挥汗、夜跑夜骑……

## 夜间健身别错过“黄金时间”

健康头条

□本报记者 陈轶

夕阳西下,体育公园、市体育中心等室外运动场所已热闹起来;随着夜色降临,公园或广场,到处可见跳广场舞的人群;而在室内,即使到了深夜,健身房里依旧灯火通明,不少健身爱好者仍在挥汗如雨……记者连日来走访了一些运动场所,发现市民夜间运动热情高涨,夜间健身运动成为夜经济颇具活力的一环。专业人士表示,把握住“黄金时间”,夜间健身运动对人体的健康也有利。

10月7日18时,市体育中心各大运动场的灯光逐渐亮了起来,前来运动健身的市民也多了起来。一眼望去,所有的运动场地满满当当。家住华侨城的黄奶奶常带孙子来散步、打羽毛球,“孩子放学吃完饭有时间就带他过来,白天上课,晚上就出来运动一下。最近天气凉爽,很适合运动。”

几公里之外的体育公园,聂先生已经坚持夜跑5年。“每次跑40-50分钟,跟室内健身房相比,公园环境好、视野开阔。”他告诉记者,19:00-21:00是市民锻

“九成是上班族。”业内人士分析,对于大多数都市人来说,早晨赶着上班,白天忙于工作,想挤出些时间健身,那就只有等下班之后。

在保险公司上班的王琦喜欢游泳,夏令时工作制的时候她经常趁中午跑到对面的星级酒店游1个小时。夏令时结束后,她在公司附近一家24小时健身房办了年卡。不论什么时候下班,“撸会儿铁”再回家,已经成为她的习惯。

家有双胞胎娃的邹峰是一名会计,每天吃过晚饭,他负责给两个孩子洗澡之后交给爱人,他就出去跑步了,在小区慢

夜间健身的人群越来越多,但夜间运动的问题也随之显现。记者走访中发现,不少运动场地缺乏照明,地面不平整,导致人们在健身时易受伤。还有的人过度运动,导致兴奋失眠。

市中医医院副主任中医师、市龙砂医学流派研究所副所长陶国水表示,从中医的角度来说,并不主张夜间健身。以季节为比喻,早晨、中午、下午和晚上就像春、夏、秋、冬,“所谓阳弱于阴乃能味,夜晚阳气要收,如果活动量过大的话是有悖于身体的规律的。最好是早早上床,晚上22:30能够进入梦乡。”考虑到现代人的工作节

■ 无影灯下

独到的小切口救心术 3 年救了 200 多名先心病患者

## 4 厘米切口内“分针走线”为新疆患儿“补心”

一个月前,无锡明慈心血管病医院院长、心外科专家杨光主刀完成了一例3岁复杂先心病患儿矫治手术,不仅令孩子重获了“心”生,独到的小切口技术更赢得了患者家属的点赞。

这名年仅3岁、体重不足14千克的患儿是来自新疆阿瓦提县的维吾尔族小男孩玉米提(化名),孩子出生时就被查出患有复杂型先天性心脏病法洛氏四联症。杨光说,法洛氏四联症是复杂先心病之一,最常见的青紫型先天性心脏病,该病主要表现在皮肤、黏膜紫绀,尤其在哭吵、活动后青紫加重,严重者可突发晕厥和抽搐,出现行走时喜“踮踮”现象。

9月12日,杨光教授主刀为玉米提实施了“小切口法洛氏四联症根治术”,在患儿右侧腋下切开创口仅4厘米的皮肤组织后,在这个只有创可贴那么小的切口内“分针走线”,为其“补心”。心外科、麻醉科、体外循环、术后监护室等多学科全力配合,历时2个多小时,最终顺利完成了矫治手术,由于切口小,术中、术后出血都很少。术后患儿被迅速转入ICU进行密切监护,术后2天就转入普通病房,术后7天康复出院。

采访中获悉,从2017年到目前为止,明慈医院已经接收了新疆先心病患者298名,在他们中80%以上与玉米提一样,接受了微创及小切口救心术。明慈医护团队默默奉献日夜兼程,高效率、高质量地为新疆先心病患者解决“心”头大患。

杨光介绍说,传统的心脏外科手术,切口位于前胸正中,切口长达10厘米,犹如“蜈蚣”爬在胸前,十分扎眼。而明慈医院开展了国际先进的“小切口先天性心脏病矫治术”,有着创口小、恢复快、住院时间短、术后并发症减少等优势。2017年12月14日,杨光主刀为一名11个月大的复杂先天性心脏病法洛氏四联症患儿成功手术,该患儿成为当时无锡地区最小的“小切口法四根治术”患儿。虽然小切口优势多,但对于术者的技术要求极高,因为不管切口如何,手术都要在体外循环、心脏停搏状态下进行操作,切口要能够完整显露内心畸形。切口小了,术者的手术视野变小了,操作难度增加。此外,并不是所有先心病患者都适合小切口手术,手术安全、远期疗效才是首先考虑的因素,最后才是切口美观,综合判断后选择最优的方案。

(杨明洁)



明慈医院院长、心外科专家杨光 and 新疆先心病小患者在一起。

### ■ 室内户外同步火热

炼高峰期,“中老年人多一点。”走访中,记者发现不少户外的足球场地已经被预约到明年2月份。

室内的运动场馆一样人气爆棚。“70%的顾客是在18:00-21:30时间段过来的。”在无锡拥有多家连锁店的英派斯健身相关负责人岳磊介绍,目前无锡大多数健身房都营业至22:30,还有部分健身房为了顺应夜经济大潮,已将营业时间

### ■ 中青年群体是主力

跑1个小时左右再回家。“正好娃已经哄睡了,我也可以直接洗个澡睡觉。”

美发师小田朝10晚10的工作时间让他不得不把健身时间拖到了半夜。他工作的这家美发店就在小区边上,小区里有一个篮球场。下班后,他不急着回家,而是去打会篮球,他十分享受在运动场上挥洒掉一天劳累的畅快。“在小区健身不用花钱,设施还好,性价比超高。而且夜里很少有人打球,不用愁没有场地,

### ■ 控时、有度利健康

奏,他建议夜间运动以平缓的类型为主,如散步。“微微出汗为宜,尽量在21:00前结束。”

“从饮食习惯上来说,在一天的饮食全部结束之后进行运动,同时消耗之后不再补充食物,体内的新陈代谢加快,荷尔蒙分泌增多,锻炼的效果更好,也就是说,晚上减肥的效果相对早上运动,更好。从激素水平上来说,运动会使得交感神经兴奋,不可能迅速入眠,但经过一小段时间的调整,对

定为8:00-24:00。

除了健身房,室内运动还有羽毛球馆、篮球馆、足球场、泳池、瑜伽馆等可供市民选择,场所和项目都十分丰富。在机关工作的阚女士和闺蜜匆匆赶到运河外滩的一家瑜伽馆。她们购买的是每周一次19:00-20:00的基础课,这种大课的学员一般都超过20个人,需要提前预约,否则就排不上。一家羽毛球馆负责人告诉记者:“工作日晚上一一般都是满场,节假日会好一点。”热衷于打羽毛球的张先生则表示,即便是周末,羽毛球馆晚场也很难订。

还是包场。”

在设计公司工作的陆敏刚是个“夜跑达人”。工作十多年,他的体重从120斤飙升到了180多斤。2015年,他下决心减肥。繁忙的工作让他的健身时间往往从23:00左右才开始。两年时间,他跑遍了无锡的各大景区、步道,成功瘦身30斤。从此他养成了每天夜跑30公里的运动习惯。“每天伏案画图,脑子里特别满。深夜跑步,人特别少,也特别安静,我的头脑放空,感受风吹到脸上身上,真的很惬意。出大量的汗,也把疲劳感带走了,第二天起床元气满满。”

于睡眠是有帮助的。”市体育科学研究所相关负责人谢刚表示,只要把握好“黄金时间”,注意强度,夜间运动是一个不错的选择。他建议,运动时间在饭后半小时到一小时之后开始,21:00之前结束为宜,过晚会影响睡眠。运动的强度控制在中等,时间在一小时左右,可以在前后安排5分钟左右的热身和拉伸,然后做20分钟的力量训练、30分钟的有氧训练。

“冬天户外夜间运动尤其要注意保暖,做好热身。气温下降,肢体相对比较僵硬,不做准备工作容易受伤。最简单有效的锻炼方式就是快走慢跑。”谢刚说。

真相在这里

### 夜间运动 “黄金时间”

#### 第一黄金时段 17:00-19:00

在这个时间段人体的各项机能都处于最佳状态,体能、氧摄入都达到了高峰。同时,人体的视觉、触觉、嗅觉等各种感觉都是处于最灵敏的时期,运动时身体更灵活,不容易受伤。

而且这个时间段距离睡眠时间较远,有足够的放松期,因此可以做一些较为激烈的运动,比如一些对抗性强的球类运动、无氧运动等,但时间也不宜太长。一般在这个时间段的健身都是空腹进行的,晚餐最好在运动结束半小时后再吃,有益于消化吸收。

#### 第二黄金时段 20:00-22:00

如果下班较晚,或是不习惯空着肚子去锻炼,那么这个时间段就是最好的选择了。通常这个时间段是吃完晚饭1至2小时后,睡觉之前1至2小时,既不会影响消化,也不容易对睡眠产生不利的影响。

### ■ 医技前沿

#### 帕金森定向干预疗法 促患者自身多巴胺分泌

患帕金森15年的方阿婆每次到医院看病,除了换药、加药,没有其他办法。不久前,她在无锡易可中医医院帕金森门诊看病时,医生建议她减少治疗帕金森的主要药物——美多巴的用量。采访中发现,该院治疗帕金森采用中西医结合的方法,不再是单纯换药或者加药,而是想方设法减药,促进患者自身多巴胺分泌。

易可中医医院帕金森门诊专家组组长,上海曙光医院神经内科魏江磊指出,临床上往往只重视外源性的补充多巴胺,而忽略了人体自身的多巴胺分泌,而随着美多巴类药物的常年使用,一方面药效越来越差,另一方面人体的自我分泌功能不断丧失,这就造成了帕金森病人在服药5年后病情会快速发展并恶化。魏江磊带领专家组成员研究提出了帕金森病人的脏腑辨证法,形成了针对帕金森不同阶段、不同症型的综合治疗体系——帕金森定向干预疗法,制定个性化诊疗方案,专家全程管控,专人专方。治疗前后均采用国际公认的统一帕金森病评定量表(UPDRS3.0)测评比对、总结。经临床试验,采用这种方法可降低病人16.29%的美多巴用量,减轻患者的症状,减缓疾病发展进程,提高患者的生活质量。该科研成果一经发表,引起了世界研究帕金森的知名院校美国匹兹堡大学前来寻求合作。(扬帆)

#### 高精尖显微镜助力 摘除胸椎椎管肿瘤

日前,无锡市中医医院骨科首次利用新引进的PENTERO-900蔡司手术显微镜,成功为一名患者摘除了椎管肿瘤。

据该科主任医师张亚峰介绍,这名女性患者60岁,出现疼痛,麻木,肌无力等不全瘫症状2个月,CT显示胸10椎管肿瘤,病灶周围明显钙化,核磁共振检查显示病灶增强明显,瘤体已占据椎管体积的90%以上,脊髓严重受压,导致了上述瘫痪症状,考虑为神经源性肿瘤。经过术前对病情的仔细分析,决定采用显微镜下微创肿瘤摘除术,在神经电生理监护下,术中使用的PENTERO-900蔡司手术显微镜,具有高质量图像,优异的分辨率和色保真度,神经血管纤毫毕现,为完整摘除瘤体提供了便利。超大的景深增强功能使深部组织的复杂操作变得简单而灵活,手术顺利摘除了完整的肿瘤组织。术后患者感觉、运动功能完全恢复。

目前在显微镜辅助下进行微创脊髓手术已经成为主流发展方向,此次使用的手术显微镜为目前最先进的手术光学系统,一般用于深部的神经外科手术,主要是脊髓和脑部手术,可以到达肉眼无法达到的视野,并将手术部位放大,有需要的话,还可以进行术中造影来明确肿瘤的边界,还可以同期记录直播手术全程,有利于教学和观摩。(卫文)

### 为花季少女微创脾切除

近日,盐城来锡花季少女姚某的母亲向无锡九院普外科主任医师樊书荣报喜,她女儿的血小板已恢复正常范围。而之前,17岁的姚某来锡游玩遭遇车祸,及时接受了全脾微创切除手术,才得以转危为安。

7月初,姚某在无锡遭遇车祸,上腹部疼痛不适,被送到无锡九院,查腹部提示脾脏左上缘挫伤,腹腔和盆腔积液,诊断为腹部闭合性损伤,外伤性脾破裂,需紧急手术切除脾脏,否则患者容易有生命危险。由于脾脏破裂失血情况紧急,手术视野难以充分暴露,腹腔镜下做脾破裂手术比开腹手术操作难度大得多,因此此类脾脏切除一般选择开腹手术,但这样至少会在腹部留下15厘米长的疤痕。考虑到患者是花季少女,家属也有美观的迫切要求,因此医生做好两手准备,优先考虑微创脾脏切除术,仅在腹部打四个5-10毫米的小孔,游离脾门,显露分离结扎脾脏动静脉血管,好在脾脏出血速度不是很快,在麻醉医师及手术护士的密切配合下,使得微创手术得以顺利完成,术中清理患者腹腔、盆腔积血约600毫升,实施自体输血300毫升,术后腹部几乎无疤痕。由于脾切除后可继发血小板短期内升高,经过数月休养,如今姚某的血小板已降至正常范围。(晨曦)



头条信息  
关注无锡观察  
健康频道