

·健康大家谈·

三伏天燃脂，方法要得当

努力让新药好药“用得起买得到”

■ 金观平

近日，全国多地正经历着高温“炙烤”，今年三伏天从7月20日开启，至8月18日结束，共30天。在这样的高温天气里，不少人将目光投向了减脂，想利用三伏天塑造好身材。

三伏天人受气温影响，新陈代谢加快，理论上这是减脂的“黄金期”。不过，高温高湿环境也给减脂带来诸多挑战，若方法不当，不仅难以见效，还可能危害健康。因此，三伏天减脂需以科学为前提，协调好饮食、运动与睡眠，尤其要牢记：运动后切勿贪凉猛灌冰饮，这不仅影响减脂效果，更可能危及生命。

平衡饮食是基础

三伏天减脂，饮食需兼顾“控热量”与“防中暑”，关键在于清热祛湿，而非一味依赖冷饮、冰食。减脂人士应多吃绿豆、冬瓜、苦瓜、薏米等清热利湿食材，既能补充水分，又能帮助身体排出湿气，避免因湿热堆积导致水肿和代谢迟缓。

高温天气下，人们易偏爱重口味食物或甜食，但这类食物热量高、消化慢，易转化为脂肪堆积。因此，减脂人士应坚持清淡饮食，用蒸、煮、凉拌等方式替代油炸、红烧。

同时，三伏天出汗多，需及时补充水分。减脂人士可选择温水、淡盐水或菊花茶，既能解渴，又能维持电解质平衡，减少因脱水导致的代谢下降。

适度运动防风险

高温环境下，运动时身体产热增加，有助于提高燃脂效率，但要把控好运动时间与强度。中国疾病预防控制中心《公众高温健康防护指南》明确指出，三伏天进行户外剧烈运动，应避免上午10点至下午4点的高温时段，建议



宿州市砀山县跑步爱好者进行10公里健步跑。崔猛 摄

选择通风良好的林荫道或室内场馆作为运动场所。运动方式以中低强度有氧运动为主，如快走、慢跑、游泳、瑜伽等，每次30-40分钟即可，避免因高强度运动导致中暑或过度疲劳。

需要特别注意的是，运动后血管扩张，胃肠道血管也处于舒张状态，此时若摄入大量冰饮，极易刺激胃肠道血管急剧收缩，引发痉挛，还可能诱发心脏负荷骤增，严重时甚至会诱发心律失常甚至猝死。正确做法是运动后先休息5-10

分钟，再小口慢饮温水或淡盐水，待身体温度稍降后再适量补充水分。

规律睡眠不可少

三伏天易因闷热、潮湿影响睡眠质量，而睡眠不足会导致代谢紊乱、食欲激素失衡，不利于减脂。《细胞》2022年刊发的研究发现，夜间温度升高会使平均每人每年减少44小时的睡眠时间。建议将空调温度调整为26-28℃，这是

夏季适宜人体睡眠的温度，且每天至少保证房间通风换气两次，每次30分钟以上。

减脂人士还应规律作息，尽量在23点前入睡，保证每天7-8小时睡眠。现代年轻人常有的睡前刷电子设备习惯，会因设备蓝光抑制褪黑素分泌，影响睡眠质量，极易导致“夜不能寐”。而熬夜会降低身体代谢率，还会让人第二天更渴望高热量食物，形成减脂“恶性循环”。(实习生 赵金哥 整理)

核磁共振检查的注意事项

随着医疗技术的进步和发展，影像学检查已经成为医疗诊断中不可或缺的工具，而核磁共振更是影像学检查的重要一项。然而，在这项高科技检查技术的背后，却有着一个金属物体进入核磁共振室可能引发的“致命”危机，尤其是轮椅，可能瞬间成为夺命利器。那么究竟轮椅进入核磁共振室会引发哪些潜藏危机，又该如何预防呢？本篇文章将为大家详细介绍。

核磁共振的原理及禁忌

核磁共振成像技术基于原子核在强磁场中的行为特性，通过施加射频脉冲并检测原子核返回的微弱信号，生成人体内部的高分辨率图像。为了确保该过程可以顺利进行，核磁共振设备的内部装有一个强大的静态磁场，以及快速变化的梯度磁场和射频场。这些磁场对人体是无害的，但却会对金属物体产生强烈的作用。

为了确保患者和医护人员的安全，



进入核磁共振检查区域的人员，必须去除身上的所有金属物品，例如首饰、手表、硬币、钥匙或是一些含有金属成分的衣物。此外，一些金属的医疗设备，例如心脏起搏器等，也是核磁共振检查的禁忌，这些都可能会在磁场的作用下失效或对人体造成伤害。

近年来，国内外已经发生了多起因轮椅进入核磁共振室所导致的安全事故。由于轮椅中含有大量的金属部件，当其进入检查室时，强大的静态磁场会吸引轮椅上的金属部件，导致轮椅失控，甚至被猛地拉向机器，造成人员伤害。其次，可能会将轮椅上一些松动的小零件高速弹出，成为潜在的危险物。此外，轮椅的金属部件还可能干扰图像采集，影响结果的准确性，甚至会损坏核磁共振设备。

做核磁共振的注意事项

第一，了解检查流程。在接受核磁共振检查前，患者及其家属应当充分和医护人员进行沟通，了解整个检查的流程，包括检查的目的、时间以及检查中的注意事项和可能出现的问题。提前了解可以帮助患者减轻紧张情绪，提高检查的配合度。

第二，不要带铁磁性物品和电子产

品。通常，在磁共振设备周围5米左右的距离，都有强大的磁场，不管是患者还是家属、医护人员，都应当避免携带有铁磁性的物品和电子产品靠近。常见的例如手表、打火机、道具、轮椅、信用卡等。特别需要注意的是，做检查前，还需要确认患者体内是否有植入的金属医疗设备，例如心脏起搏器、血管内支架、人工心脏瓣膜等，这些设备都是核磁共振检查的禁忌。

第三，穿着适当。为了确保检查图像质量，患者应当穿着无金属成分的宽松衣物，同时避免穿着带有金属拉链或金属纽扣的裤子，以免在检查过程中产生伪影，影响检查结果，最好可以穿着纯棉质地的衣裤进行检查。

第四，调整饮食。在进行检查前，患者应当遵循医护人员的建议，进行饮食调整。对于需要空腹检查的患者，需要提前了解并遵循空腹的时间和要求。如果患者正在服用药物，应当告知医护人员自己的情况，尤其是一些可能影响检查结果的药物，以便医护人员对其进行评估，是否需要调整用药方案或是停药。

第五，特殊人群注意事项。对于一些特殊人群，例如孕妇、儿童或是有幽闭恐惧症的人群来说，在接受检查前应当特别注意，孕妇或是哺乳期妇女应当在医护

人员指导下进行选择；儿童则可能需要接受镇静处理，以便更好地配合检查；幽闭恐惧症患者则需要考虑是否服用药物或是进行心理干预，以减轻紧张情绪。

第六，配合检查。在检查的过程中，患者应当尽可能保持静止，避免移动，以免影像图像质量。对于无法自主控制身体活动的患者，必要时可以采用一些固定装置以确保体位稳定。其次，患者需要根据医护人员的要求，采用特定的呼吸节奏进行呼吸，以减少对图像的影响。此外，核磁共振设备在运行时会产生一定的噪音，可能会让部分患者感到不适或恐慌，患者应当尽可能保持冷静。

第七，检查后观察。检查后，患者应当密切观察自身身体反应，如果出现任何不适症状，应当及时告知医护人员。根据检查结果的不同，医生可能会给出一些后续建议，例如定期复查、调整生活习惯或是采取治疗措施，患者应当严格遵循医生建议，促进自身康复。

核磁共振作为现代医学中的重要检查工具，在享受其便利性的同时，也不能忽视其安全性。通过做好检查前准备，听从医嘱，可以有效降低这类事故的发生概率，更好地保障患者的安全和健康。

肥东县人民医院影像科 许永胜

这份“科学选枕”指南请收下

在忙碌的现代生活中，颈椎病已经成为困扰许多人的常见病。低头看手机、伏案工作、不良坐姿等，都在一点点侵蚀着我们的颈椎健康。然而，你可能想不到，每天陪伴我们入睡的枕头，若是选择不当，也会成为加重颈椎病的“帮凶”。从中医的理论和实践出发，我们来探讨如何科学挑选枕头，为颈椎撑起健康的“保护伞”。

枕头与颈椎的关系

中医说“骨正筋柔，气血以流”。我们的颈椎有个正常的生理曲线，像个微微前凸的“C”型。睡觉时，合适的枕头能保持这个曲度，让颈部肌肉放松，气血在经络里顺畅流动。但如果枕头不合适，颈椎的曲度会变，肌肉紧张，气血流动受阻，时间长了，就容易患上颈椎病或加重其病情。

中医经络学说里，颈部分布着很多重要经络，比如督脉、膀胱经、胆经等。这些经络连接全身，负责联络脏腑、沟通内外、运行气血。枕头太高，颈椎会过度前屈，压迫这些经络，影响气血流通，进而影响全身气血供应；枕头太低，颈椎会后伸，同样阻碍气血运行，还可能让头部血液回流不畅，引起头晕等不适。另外，不合适的枕头会让颈部肌肉长期劳累，损伤筋膜，导致“筋出槽，骨错缝”，进一步加重颈椎问题。

科学挑选枕头有讲究

首先是高度，枕头的高度最好是贴合颈椎曲度的“黄金高度”。中医说，枕头的高度得根据个人来定。一般仰卧时，枕头高度最好是一拳高，也就是5到7厘米，这样能让颈椎保持自然弯曲，颈部肌肉放松。侧卧时，枕头高度最好和肩宽一样，大约7到12厘米，这样头部、颈部和肩部都能保持在一条直线上，避免颈部扭曲。得注意，不同体型和睡觉习惯的人，对枕头高度的需求也不同。体型胖的人，肩部宽，侧卧时可能需要高一点儿的枕头；而体型瘦的人，可以选择低一些的枕头。趴着睡这个习惯得改掉，因为趴着不仅压胸压肚子，还会让颈椎过度弯曲，加重负担。如果实在改不了，就选个极低或没填充物的薄枕头，减少对颈椎的伤害。

其次是硬度，要软硬适中，刚柔并济。枕头太软，头部会过度下陷，无法为颈椎提供足够的支撑，就像躺在棉花上，颈椎处于悬空状态，肌肉无法得到有效放松；枕头太硬，则会使颈部与枕头的接触面积减小，局部压力过大，压迫颈部血管和神经，影响血液循环和经络畅通。理想的枕头应该软硬适中，能够在支撑头部和颈部的同时，贴合颈部曲线，分散压力。传统的荞麦皮枕头就是很好的选择，荞麦皮具有良好的可塑性，能够随着头部和颈部的移动而调整形状，既保证了支撑力，又有一定的柔软度，还能起到按摩颈部的作用，促进气血运行。

再次是材质，要天然透气，养生保健。中医讲究“天人合一”，选枕头材料时，天然、透气的更好。除了荞麦皮，棉麻、丝绸、乳胶都不错。棉麻透气吸湿，枕面干爽，细菌少；丝绸柔软光滑，对皮肤好，能睡得香；乳胶有弹性和支撑力，对颈椎好，天然乳胶还防菌防螨，对健康有好处。还有很多中药材可以用来填枕头，有独特的保健效果。比如，菊花可以清肝明目、散风清热，用菊花枕头能缓解眼疲劳和头痛；艾叶能温经散寒、通络止痛，用艾叶枕头可以暖脖子，改善脖子血液循环，减轻颈椎疼。

中医特色枕头推荐

中药枕。对于经常头晕、目眩的人，可以选用天麻、钩藤、石决明等中药材，这些药材具有平肝潜阳的作用；对于颈部疼痛、僵硬的人，可加入川芎、羌活、独活等，它们能够活血通络、祛风止痛。制作中药枕时，将药材打碎后装入枕芯，定期更换药材，以保持药效。

决明子枕。决明子质地坚硬，略有弹性，具有清肝明目、润肠通便的功效。用决明子制作的枕头，在睡眠时能够按摩颈部穴位，促进血液循环，同时其独特的气味还有助于安神入眠。特别适合长期使用电脑、眼睛容易疲劳以及患有高血压的人群。

蚕沙枕。蚕沙即家蚕的干燥粪便，性温，味甘、辛，具有祛风除湿、和胃化浊的作用。蚕沙枕软硬适中，透气性好，对风湿性关节炎、头痛、头晕等症有一定的缓解作用，尤其适合老年人和体质虚寒的人使用。

枕头虽小，却与颈椎健康息息相关。选择一个合适的枕头，是预防和缓解颈椎病的重要环节。希望大家都能重视枕头的选择，拥有健康的颈椎和优质的睡眠。

合肥市第八人民医院 陈龙

心力衰竭患者不能运动？这是个误区

心力衰竭是临床常见的一种心血管病，常被人们误认为“心脏停止跳动”或者“心脏功能完全丧失”。实际上，心力衰竭指的是心脏泵血能力下降，难以满足身体对血液、氧气的实际需求。由于心力衰竭的发生率与致死风险较高，在临床上受到广泛关注，特别是心力衰竭患者能否运动这一话题更是存在一些误区，需要予以纠正。

什么是心力衰竭

心力衰竭属于临床综合征的一种，常指心脏泵血能力下降难以满足身体对血液、氧气的实际需求，这一情况容易导致血液在肺部或者下肢发生淤积，进而引起呼吸困难、疲劳、腿部肿胀、腹胀等。临床研究认为，冠状动脉病变、高血压、糖尿病和部分遗传性心脏病等均是诱发心力衰竭的常见因素。结合纽约心脏协会的心功能分级，心力衰竭主要被分为4级，其中，I级代表患者的日常活动不会受到限制，IV级常常意味着患者即便是在休息状态，也会出现一定的不适症状。

心力衰竭能不能运动

很多人在听到“心力衰竭”一词时，

脑袋中的第一反应是“不可以活动，需要静养很长时间”，甚至还有患者患者在确诊心力衰竭后，主动卧床休息，减少日常活动量，担心加重心脏负担。事实上，这一观念是存在误区的。现代医学已有研究证实，科学、适量的运动不会使心力衰竭患者的病情加重，甚至对大部分患者还有一定好处。特别是对于心功能分在I级到III级、病情变化小、体征良好的心力衰竭患者来说，在专业医生指导下进行运动是安全且有效的。

若心力衰竭患者在日常参与轻度、中度体力活动后未出现显著的胸闷气短或者疲乏感，则意味着其具备运动的基本条件。值得一提的是，心力衰竭患者需要在专业医生监督和指导下进行相关运动。临床医生会充分考虑心力衰竭患者不同病情、心功能分级、合并症发生状况以及身体条件等，制定不同的运动方案，明确运动方式、强度、频率、时间等。

科学运动对患者的好处

相关研究认为，适度进行步行或者骑行等有氧运动，可以降低心力衰竭患者的血压水平，同时对血糖与血脂进行有效管理，在减脂的同时降低心脏工作负担，减缓疾病进展。有关研究指出，运

动还能够增强心力衰竭患者的骨骼肌力量和耐力，改善其肌肉功能。受疾病影响，心力衰竭患者的活动量有所减少，容易引起肌肉萎缩与乏力，并对其日常活动能力造成较大限制。而通过适度的抗阻训练以及功能性锻炼，心力衰竭患者的肌肉力量与肌肉协调性均能够得到一定改善，患者在日常生活中能够轻松完成基本生活动作，如穿衣服和爬楼梯等。

这些运动可量力而行

对大多数心力衰竭患者来说，步行是比较简单且易于实施的一种锻炼方式，推荐心力衰竭患者从每天10分钟步行开始，根据身体耐受程度，逐渐增加至每天步行30分钟及以上。游泳也

是一种不错的锻炼方式，水的浮力能够减少心力衰竭患者关节压力，特别适用于合并关节异常或者行动受到限制的患者。如果心力衰竭患者的身体条件能够满足骑行要求，患者也可以选择户外骑自行车或者在室内使用静态自行车。另外，中医养生“八段锦”“太极拳”等也是不错的选择。

除上述运动以外，还可以结合患者心功能分级情况来选择具体的运动方式。若患者的心功能分级超过III级，建议进行简单的四肢伸展或者拉伸运动，在其身体适应能力提升后，选择一些低强度或者中等强度的有氧训练。值得关注的是，不管心力衰竭患者选择哪一种运动方式，都需要遵守量力而行的基本原则，在运动中遇到任何不适，都需要及时喊停并主动寻求专业医疗救助。

综上所述，心力衰竭患者并不是完全不能运动。全面考虑心力衰竭患者的具体状况选择合适的运动方式，并在专业医生指导下进行运动，能够帮助心力衰竭患者有效控制病情，改善日常生活质量。

安庆市中医医院心血管内科 程恭敬

