

科学补水选对鞋 专家为跑友夏练支招

新华社电(记者韦骅)20日,多场马拉松赛事在各地打响。即将入夏,北京医师跑团副团长张鹏表示,随着气温越来越高,跑友们应注意科学补水,同时选择合适的鞋子保护脚部安全。

2025 北京半程马拉松 20 日鸣枪起跑,北京医师跑团今年为赛事提供了 8 名官方配速员和 60 名官方医师跑者,再加上自行中签的团员,跑团今年有百余人参加此次比赛。来自北京密云妇幼保健院的张鹏说:“跑团成员以不同的角色参与这次比赛,

其中既有发令员,又有领跑员,还有流动的医疗急救站医师跑者。完赛下来,我们的普遍感受就是大家更重视科学训练和无伤跑步,这也是中国马拉松运动进步的标志。”

对于在夏天跑步,张鹏表示补水非常重要。他说:“要科学补水,夏天我们出汗多,补水不当容易脱水或抽筋。跑前一小时喝二三百毫升温水,为身体‘蓄水’。跑中少量多次饮用电解质水,勿等口渴再喝。跑后半小时内再补充适量温水或者淡盐水。另外这

个季节跑步,还要注意防晒。”

张鹏提醒,跑友要选择合脚的鞋子,不能为了追求成绩盲目选购竞速跑鞋。他说:“如果是高足弓,跑友可以选择缓震型跑鞋,以减少足底压力。扁平足的人群可选支撑型跑鞋,防止脚掌过度内翻。这个季节尽量穿着带有透气网面的跑鞋,以防闷脚。”

作为由医务工作者组成的专业跑团,北京医师跑团自 2015 年成立以来,多次在路跑赛事中提供医疗救助服务,累计参与保障赛事超百场。



专家支招 新华社发 王威 作

科学防治痛风 要“管住嘴、迈开腿”

新华社电(记者侠克)近年来,痛风这一“代谢病”呈现年轻化趋势。4月20日是世界痛风日,专家提示,科学防治痛风需“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”侵袭健康。

北京友谊医院风湿内科主任医师刘燕鹰介绍,痛风的“罪魁祸首”是尿酸代谢失衡。一旦血液中尿酸超标,就会化身尿酸盐晶体,像“微型飞镖”扎进关节,引发剧烈炎症。

国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》显示,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,痛风患病率为0.86%至2.20%,男性高于女性,城市高于农村,沿海高于内陆。痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻化。高尿酸血症与痛风的发生与膳食及生活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。

北京友谊医院风湿内科医师刘慧兰说,痛风最爱“突袭”大脚趾,也可能波及踝关节、膝关节,通常会出现红、肿、热、痛等症状,48小时内痛到巅峰,一般持续数天至两周。到了间歇期症状消退,但尿酸仍可能“暗中作乱”,悄悄沉积晶体。“如果不加以控制,关节反复发炎,容易形成硬疙瘩,即痛风石,甚至导致畸形。更严重的是,尿酸还可能‘伤肾’引发肾结石或痛风性肾病。”

痛风不能“忍忍就过”。刘燕鹰说,发作时,首要目标是抗炎镇痛。若患者已确诊痛风且尿酸显著升高,急性期可在医生指导下谨慎加用降尿酸药物,但需密切监测,避免炎症加重。若一年发作2次以上,有痛风石、慢性痛风性关节炎或肾损伤的患者,则要采取药物治疗长期控制尿酸。

刘慧兰表示,要保持良好的生活方式,日常要保证食物多样、蔬奶充足,并且要足量饮水。在心、肾功能正常情况下,建议每天饮用2000毫升至3000毫升水,优先选用白水,也可饮用柠檬茶、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免饮用浓茶、浓咖啡等。另外,减重、规律作息、充足睡眠均有助于维持尿酸稳定。



科学防治痛风 新华社发 勾建山 作

空气污染可能损害老年人大脑健康

新华社电 英国一项新研究发现,长期暴露于严重空气污染可能会损害老年人的大脑健康,尤其是在语言能力方面。

英国伦敦大学学院的研究人员近日在美国《老年医学杂志》上发表论文说,接触二氧化氮和细颗粒物(PM_{2.5})污染与老年人的关键认知能力、尤其是语言能力方面得分较低相关。

大气中二氧化氮的主要来源是燃料燃烧,燃油车辆、电厂和非道路机械设备都会排放。PM_{2.5}是可深度吸入肺部的微小颗粒物,主要来源于汽油、柴油或草木的燃烧。

研究人员分析了2018年英国老龄化纵向研究认知评估中的1127名65岁及以上参与者的数据,并回顾了2008年至2017



新研究发现 新华社发 朱慧卿 作

年间的空气污染暴露情况,据此评估参与者的记忆力、执行能力(如制订计划、解决问题和适应新环境的能力)、语言能力以及整体认知功能。

结果显示,居住在二氧化氮和PM_{2.5}水平较高地区的受调查者,在认知测试中的表现比居住在污染处于平均水平地区的人群差。其中语言能力方面的关联最为显著,居住在污染最严重地区的受调查者,语言测试成绩通常处于最差的三分之一。

研究还发现,不同来源的空气污染对认知健康的影响不同。例如,来自工业、家庭取暖以及煤炭和石油等燃料燃烧的污染与较差的语言表现关联更密切。

研究人员推测,这可能与空气污染对大脑中负责语言和语义流畅性的重要区域——颞叶的损害有关。未来还需进一步研究来深入理解其机制。

研究人员表示,空气污染不仅对肺部和心脏有害,也会损害大脑健康,尤其是当人们长期暴露在高污染环境时。因此研究人员呼吁,政策制定者加强空气质量管控以保护人们的大脑健康,特别是在污染水平依然较高的地区。

谷雨时节湿气增 柔肝健脾正当时

新华社电(记者田晓航)20日是春季的最后一个节气“谷雨”。中医专家介绍,谷雨取自“雨生百谷”之意,意味着寒意消散,气温回升,降雨增多,这一时节养生防病应注重柔肝健脾、防潮避风、养心怡情。

中国中医科学院西苑医院心血管三科主任医师蒋跃绒说,谷雨为春之末、夏之前,阳气升发,逐渐走向旺盛,易使人肝阳上亢,肝火内生,出现流鼻血、头晕等现象;夏季将至,阳热渐生,易致心火偏亢,风热侵袭,出现口疮、心烦、失眠等问题;谷雨时节北方风沙时起、南方阴雨连绵,人体还易受湿邪、风邪侵袭,出现呼吸系统疾病、消化系统疾

病、过敏性疾病、关节病、血压波动等。

“根据中医理论,谷雨时节正是脾气旺于春季之时,是调补脾胃的好时机。”蒋跃绒说,这一时期饮食以“清淡、柔肝、健脾、适量”为宜,可适当食用梅类、山楂等味酸食物以柔肝疏肝,选择山药、茯苓、白术、白扁豆等健脾食物熬粥、炖汤食用以健脾培中;在气温回升较快的地区可适当食用苦味菜以清心去火;还可饮用谷雨茶以清火明目,食用香椿以健胃理气、清热解毒。

上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍,这一时期宜早睡早起;着装宜适度

“春捂”,忌过早换薄衫;阴雨连绵时可燃艾条熏蒸房间,驱寒除湿、防霉抑菌;可在早上进行和缓运动,如做八段锦“调理脾胃须单举”式动作,或沿从足大趾至大腿内侧的脾经走向拍打按摩,帮助健脾化湿;每日可静坐调息10分钟以调畅情志。

人们还可利用中医药适宜技术应对谷雨时节常见健康问题。中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜提示,可通过刮痧、穴位按摩疏散风寒、疏通气血经络;每日按揉足三里穴、阴陵泉穴以健脾祛湿,推按太冲穴、行间穴以理气疏肝,艾灸中脘穴、神阙穴以温阳健脾。