

寻医问药

在快节奏的现代生活中，久坐已成为许多人的日常状态。大量研究证实，运动量匮乏是诱发多种疾病并导致过早死亡的关键因素。如何告别久坐？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）康复医学科康复治疗师谭治军为市民支招。

久坐的危害 运动来抵消

□本报记者 王路欣

哪种运动效果最佳

运动种类繁多，哪种效果最佳？发表在权威医学期刊《柳叶刀》上的一项研究给出了答案：

挥拍类运动（如网球、羽毛球、乒乓球）：降低全因死亡率达47%。益处是快速移动和反应要求促进大脑思考，还能有效锻炼肩部、手臂（肱二头肌、肱三头肌）和腿部肌肉力量，提升全身协调性。

游泳：降低全因死亡率28%。益处是作为全身性运动，能显著增强心肺功能、提升肌肉耐力，且对关节冲击小。

有氧体操（如健身操、舞蹈）：降低全因死亡率27%。益处是能有效提升心肺耐力、增强协调性和柔韧性。

运动时长与频率越多越好吗

《柳叶刀》研究还揭示了一个关键点：运动并非时间越长越好。

最佳单次时长：每次锻炼的最佳时长在45分钟至60分钟之间。少于45分钟，效果会减弱；超过60分钟，不仅收益不再增加，还可能产生负面效应（如过度疲劳、损伤风险增加）。

最佳频率：每周运动3天至5天，每天1次，收益最高。在评估的所有运动中，只有散步的频率可以稍高一些，最多可达到每周6次。

不同年龄段的“黄金运动”有哪些

运动选择也应考虑年龄特点。综合研究建议，不同年龄段可侧重以下“黄金运动”：

◎**1岁至7岁：游泳**。促进身体协调性发展，调节心肺功能，为体质打下良好基础。

◎**8岁至25岁：球类运动**。提升反应速度、心肺耐力，助力肌肉和骨骼发育。10岁左右可以多练习乒乓球、羽毛球等小球运动，锻炼灵活性。年龄稍大些可参与篮球、排球等竞技性球类运动。

◎**26岁至45岁：爬山、慢跑**。此阶段生活事业压力大，慢跑和爬山（需注意关节状况）有助于改善心肺功能、加速新陈代谢、有效缓解压力。肥胖或关节不适者应谨慎选择爬山。

◎**46岁至65岁：健步走、力量锻炼**。体力和肌肉量开始下降，应注重安全、简便和稳定肌肉群。健步走可以改善血液循环，降低体脂率。力量锻炼（如静蹲、举哑铃）可以增强肌肉力量，对抗肌肉流失。

◎**65岁以上：弓步练习、稳定性训练**。身体衰退期，肌肉加速退化，跌倒风险增加，应多做稳定性练习（如仰卧举腿、弓步），由较小强度开始，循序渐进。

总的来说，久坐健康的隐形威胁，而科学运动则是抵御风险、提升生命质量的有效武器。无论选择《柳叶刀》推荐的最佳运动，还是适合自己的“黄金运动”，关键在于动起来并持之以恒，牢记“45分钟至60分钟”的黄金时长和“每周运动3天至5天”的适宜频率。



睡觉时身体突然一抖 是咋回事

□本报记者 王路欣 通讯员 徐振连

你有没有过这种体验：迷迷糊糊快睡着时，身体突然猛抽一下，感觉像踩空楼梯或梦里摔了一跤……这其实是“睡前抽动”，也叫“入睡抽动”。它到底是咋回事？是否有必要治疗？

潍坊市精神卫生中心的专家表示，简单说就是大脑和身体“掉线”时，出了个小岔子，科学家还没有定论，但主流观点认为，大脑从清醒切换到睡眠模式时，神经肌肉接头的突触连接断裂没断完全，控制运动的区域可能发生了短暂的信号混乱，就像电脑程序偶尔的小故障。

专家提醒，如果是偶尔发生，完全正常。如果经常发生，甚至一晚好几次或抽动太厉害，影响睡眠质量了，那就要留心了，可能与压力过大、焦虑、睡眠不足、咖啡因过量、某些潜在健康问题有关，建议去神经内科等科室就诊。

手术室：生命守护的“神秘战场”

手术室是医院里最严谨、最精密的空间之一，承担着救治生命的重要使命。这里的一切都经过严格设计，以确保手术安全、顺利地进行。

手术室的环境要求：手术室采用层流净化系统，空气经过高效过滤，减少细菌和尘埃，降低感染风险。温度和湿度恒定，通常温度维持在21℃-25℃，湿度维持在30%-60%，为医护人员和患者提供舒适环境。

严格的无菌管理：进行手术之前，医护人员必须彻底进行外科手消毒，穿戴无菌手术衣和手套。所有器械均经过消毒灭菌，确保绝对无菌。

高科技设备护航：现代手术室配备麻醉机、监护仪、电刀、腔镜系统等先进设备，帮助医生精准操作。微创手术（如腹腔镜）甚至只需几个小切口，就能完成复杂手术，减少患者创伤。

默契的团队协作：每台手术都需外科医生、麻醉师、手术室护士等密切配合。麻醉师全程监测生命体征，护士精准传递器械，确保手术高效、安全。

手术室是科学与技术的结晶，更是守护生命的最后防线。每一次成功的手术，都凝聚着无数医护人员的智慧与汗水。

潍坊市人民医院麻醉科 翟麦泽

发烧不退？眼肿咽痛？ EB病毒的“千面伪装术”

孩子感冒发烧，眼肿咽痛久不愈，需警惕EB病毒感染。该病毒在儿童和青年群体中的感染率超过90%，可终身潜伏并引发多种疾病。

EB病毒通过唾液传播，常见症状包括：持续发热、咽痛、淋巴结肿大等。免疫力较弱的孩子可能出现肝脾肿大，甚至出现严重并发症；该病毒还与鼻咽癌有关。我们该如何预防呢？避免与感染者密切接触，不共用餐具等，保持均衡饮食、充足睡眠以增强免疫力。多数感染可自愈，但若症状严重或持续，应及时就医。

保持健康生活方式，守护孩子健康成长！

潍坊市人民医院检验科
王雪松

3D打印治疗骨折了解一下

□本报记者 王路欣

3D打印技术凭借个性化定制、复杂结构制造和生物功能重建的核心优势，正在骨科领域掀起一场新的革命。数字医疗创新引领下，3D打印技术在复杂骨折中有着广泛且重要的应用；尤其对于创伤骨科复杂骨折病人，显著提升手术精准度与患者预后质量。而3D打印技术辅助骨科手术、术后康复，使手术完美按照术前设计进行，大大缩短手术时间，减少术中出血，使手术更加精准微创，术后康复更舒适高效。

山东第二医科大学附属医院创伤骨科的专家表示，通过对患者骨折部位的影像学数据进行处理，3D打印技术能够制造出精确的实体模型。医生可以直接观察骨折的具体形态、骨折块的大小和位置关系等细节，从而更准确地判断骨折的复杂程度，制定出更具针对性的手术方案。复杂骨折往往具有不规则的形态，传统的接骨板难以完全贴合骨折部位。严重骨折导致关节部分缺损，3D打印技术可以根据患者骨折的

具体形状和解剖结构，定制出个性化的接骨板及假体，使其与骨折部位完美匹配，提供更稳定的固定效果，促进骨折愈合，恢复关节功能。

此外，3D打印的手术导板可以为手术提供精确的定位和导向。在手术过程中，医生可以通过导板准确地植入螺钉、钢板等内固定物，提高手术的精度和准确性，减少手术误差和并发症的发生。不仅如此，根据患者骨折部位的特殊情况，3D打印还可以制造出个性化的牵开器等手术辅助工具，帮助医生更好地暴露手术视野，方便手术操作。特别是3D打印技术能够根据患者骨折愈合的不同阶段和个体差异，定制出个性化的康复支具。这些支具可以为骨折部位提供稳定的支撑和保护，同时允许患者进行适当的功能锻炼，促进骨折愈合和肢体功能恢复。

不仅如此，医生还可以利用3D打印模型向患者直观地解释骨折的愈合过程和康复训练的方法，帮助患者更好地理解配合康复治疗，提高康复效果。

