

运动 10 分钟 血管里就会发生四大变化

一、运动后血液中免疫细胞会增多

据《科技日报》，芬兰科学家开展的两项最新研究得出结论称，仅仅 10 分钟的锻炼就能增加血液中免疫细胞的数量，这对抗癌非常重要。

两项研究涉及 28 名新确诊的淋巴瘤和乳腺癌患者。患者进行了 10 分钟的骑行运动，运动过程中，淋巴瘤患者血液中细胞毒性 T 细胞（能破坏癌细胞）和自然杀伤细胞的数量有所增加，除此之外，还增加了白细胞、中间单核细胞和 B 细胞的数量。

二、运动后血管扩张，有助降压

运动催生一氧化氮可扩张血管、促进血液流动。临床为高血压患者开具“运动处方”时会综合考虑。

此外，运动过程中微微出汗，也有助于体内钠排出。

三、运动会降低血浆中甘油三酯

2004 年刊发在《北京体育大学学报》一篇关于运动与血脂的研究进展就介绍，有氧运动能降低血浆中的甘油三酯和总胆固醇水平，升高好胆固醇，降低坏胆固醇，从而帮助改善血脂。

四、运动有助降血糖

很多内分泌科医生都提到过，“肌肉是良好的降糖剂”。运动过程中能够增加肌肉对葡萄糖的利用，从而降低血糖水平。

要想运动真正有效，这 3 点很重要！



1. 达到强度：中等强度

一般来说，做到中等强度是比较好的。那么，判断怎样是适合自己的中等强度运动？

2019 年在《健康时报》刊文介绍五种推算方法：

(1) 年龄推算法：用 220 减去年龄就是预测心率，这个心率的 60% 到 70% 就是适合的运动强度。

(2) 观察心跳和呼吸：中等运动量，表现为运动时呼吸和心跳稍有加快，呼吸不急促，微微出汗，稍微感觉到累，第二天起床不会感到疲劳。

(3) 饥饿感：运动一个小时后没有饥饿感，吃饭也不会狼吞虎咽。如果运动后更饿，吃得更多了，说明运动量过大要减量了。

(4) 运动后老年人是否能自如说话：60 岁的老年人，在运动时能不

能说话或唱歌，可以判断他的运动强度。有的老年人运动还能唱歌，说明运动强度太小了。如果运动时话都懒得说，说明运动强度太大了。

(5) 抗阻运动的强度是否合适：看重复的阻力大小。比如，抬举哑铃重复 10 次很累，这个强度刚刚好。轻松做到 20 个不累，说明这个强度太轻。选择中等强度，大概是能重复 8 至 12 次。

2. 学会组合：有氧+抗阻

中等强度的有氧运动+适当的力量训练，均对免疫系统有非常积极的促进作用。如果一次性运动量过大或运动时间过长，反而会适得其反，会降低人体的免疫力。

在日常锻炼中，持续 30 分钟以上的慢跑、健步走、太极拳、健身气功等中等强度有氧运动，同时配合杠铃训练、俯卧撑、引起向上等力量训练，可有效提高免疫力。

当然，运动前后也别忘了热身和拉伸。

3. 能够坚持：持续 3 个月

想要从运动获益就要持之以恒，并且运动要循序渐进。

长期规律的跑步能增大肺活量，增强肺功能，促进心脏血液循环，提高心肺耐力，提高免疫力，从而增强体质，增加预防和抵抗病毒的能力。但是偶尔的运动与过度的运动都不仅不能起到这些作用，反而可能会伤害身体。

科学的运动做法是每周锻炼 3 至 5 次，每次运动时间控制在 40 至 60 分钟，运动强度不宜过大。而且要持续运动 12 周可能才会有免疫力提高的效果，在 12 周后仍需要继续地坚持运动。

(据《健康时报》)

过敏与年龄有关吗

过敏与年龄之间的秘密

首先，过敏性疾病的发病原因是复杂的，通常是受遗传和环境相互作用的结果。我们小时候和长大后，生活环境和机体的条件不同，过敏性疾病的症状有可能产生一定变化。

其次，过敏性疾病症状的出现依赖于过敏原的反复刺激与接触，如果有效地回避过敏原或减少过敏原的暴露，会使过敏症状减轻甚至消失。例如，对动物皮屑过敏的患者，在家中养猫或养狗一段时间后才出现过敏症状；小的时候不养宠物，自然会出现小时候对宠物不过敏、长大之后才出现对宠物过敏的情况。

再次，儿童免疫系统尚未完全发育成熟，且胃肠道屏障功能差。因此，随着年龄的增长，部分患儿的食物过敏症状可能出现改善甚至耐受。例如，超过 50% 对牛奶、鸡蛋过敏的患儿，可在 5 至 10 岁后产生自发耐受，并持续终生。但大多数食物不能自发耐受，像花生、坚果类食物患者自发耐受的几率就低。

综合来说，小时候不过敏，长大了反而过敏的患者，虽然携带过敏的易感基因（并非单基因而是多基

因），但是幼时没有暴露于过敏原环境中或暴露时间不足以诱发免疫反应，因此没有发生过敏。然而，过敏的遗传因素（即易感基因）一直会伴随其长大，当他不断长期暴露于某些过敏原的环境中时，其免疫系统过度应答，导致出现了致敏，渐渐发展到过敏。

小时候过敏，长大之后的症状反而越来越轻，甚至最后痊愈的患者，往往是对少数几种食物过敏。这些引发过敏的食物一般是牛奶、鸡蛋等。牛奶、鸡蛋等大多数过敏原的过敏强度会随着年龄增长逐渐下降，超过 2/3 的患儿在 12 岁以后会耐受牛奶和鸡蛋。

另外，有些患者小时候对空气里的某些吸入性过敏原过敏，例如蒿属花粉。而患者长大后定居南方，当地环境中没有蒿属植物，空气中没有蒿花粉飘散，患者自然痊愈了。但一些吸入性过敏原如尘螨等，在全球各地均有分布，患者无处可躲，在哪里都会遇到尘螨，可能会出现终生过敏的现象。

过敏随年龄“进阶”

不同过敏性疾病高发的年龄段有所不同，同一患者在不同年龄阶段，

也可能发生不同种类的过敏性疾病。

既往的研究表明，过敏性疾病的发生遵循一定的时间顺序，如在婴儿期，婴儿湿疹、特应性皮炎和食物过敏的发病率较高，到儿童期可能逐渐发展为过敏性鼻炎和过敏性哮喘。这提示过敏性疾病会出现从皮肤到胃肠道再到呼吸道的演变，这种现象也被称为“过敏进程”（The Atopic March）。在这些过敏性疾病中，一些疾病会随着患者年龄的增长而逐渐消失，而另一些则持续多年。

过敏进程最终进展的疾病为过敏性鼻炎或过敏性哮喘。研究显示，2 岁以内患有特应性皮炎的婴幼儿，在 6 至 7 岁时过敏性鼻炎和哮喘的发病率也显著增加。其中，发病年龄早、反复迁延和某些食物特异性阳性的患儿，后续出现其他过敏性疾病的风险更高。也因为“同一气道、同一疾病”，患有过敏性鼻炎的患儿，哮喘的发病率也显著升高。如果这些患儿没有接受规范治疗，过敏性鼻炎和哮喘的症状可能随年龄增长迁延不愈，并逐年加重。研究显示，年龄增长也是哮喘治疗效果不佳的独立危险因素之一。

(据《大众健康》)

前列腺增生的危害与治疗方法

前列腺增生是老年男性常见疾病，典型表现为尿频、尿急，疾病中后期的主要症状为排尿梗阻，对患者健康和日常生活影响很大。今天我们就重点了解一下前列腺增生的危害与治疗方法。

危害

尿频：前列腺增生会压迫膀胱，造成膀胱反射亢进和容量减少，引起尿频症状。尤其是夜间，患者排尿频率明显增加，严重影响睡眠。

排尿困难：前列腺增生会使尿道变狭窄，从而引起排尿困难、迟缓、中断及尿后滴沥不尽，影响患者生活质量。

尿潴留：前列腺增生严重时会引起尿道梗阻，导致因尿潴留出现下腹胀疼痛，引起膀胱胀满而又无法正常排尿，严重者可能要去医院导尿处理。

其他并发症：前列腺增生如不及时治疗，可能会引发尿路感染、腹股沟疝、内痔等其他并发症。尿路长期梗阻也会损伤肾脏，可能会引发肾积水、慢性肾功能不全等。

治疗方法

保守治疗：也称为行为疗法，即患者通过改变生活习惯控制病情进展，要避免久坐，少食或不食辛辣食物等，以免加重症状。

药物治疗：应用 $\alpha 1$ 受体阻滞剂、5 α -还原酶抑制剂、中药等药物治疗，以缩小前列腺体和改善局部尿道痉挛，但要按医生开具的处方用药。

手术治疗：手术治疗适用于中、重度下尿路症状明显，严重影响生活质量的患者。方法如下：

前列腺摘除术：可经膀胱或会阴开刀将增生腺体剝除。

微创手术：包括经尿道前列腺等离子电切术和经尿道前列腺激光汽化术，手术治疗的目的是恢复尿道管腔的通畅性，使患者恢复正常或者接近正常的排尿状态。另外，手术治疗可以降低尿道内压，从根本上改善膀胱和肾脏压力增高，从而保护膀胱和肾脏功能。
(周口骨科医院泌尿外科 卞记才)