

# 酒后运动有“禁忌”?

专家称,酒后1小时可低强度活动

春节期间,难免聚餐喝酒。酒后可以运动吗?网上近日流传的“酒后运动禁忌时间表”建议,运动前48小时滴酒不沾。这科学吗?羊城晚报记者采访了运动康复医学专家,对此进行多角度分析。

## 酒后任何运动有害无益?

“酒后运动禁忌时间表”称,饮酒后4小时内禁止任何剧烈运动,饮酒后至少要休息24小时才能运动,运动前48小时最好滴酒不沾。因此,如果当天有饮酒计划,建议取消当天及次日运动计划。

“酒后绝对不能运动的说法是不科学的,我们提倡喝酒后更科学地运动。”中国马拉松“医师跑者”创始人、广州中医药大学第一附属医院骨伤中心副主任赵京涛表示,酒后并不鼓励马上进行打篮球、羽毛球、快速跑步等中高强度运动,但可以根据喝酒量多少、人体的反应情况以及运动处方核心六要素(运动频率、强度、方式、时间、总量、进阶)和运动系统性,进行科学的“辩证论治”,减少喝酒对人体的损害,通过运动增强和促进更快恢复。

“大家都知道,酒精被世界卫生组织列为一级致癌物,喝酒没有绝对的安全剂量,也就是说安全剂量是0。因此,最健康的做法是滴酒不沾。”赵京涛分析,喝酒后,酒精90%通过肝脏代谢,并会对肝细胞造成损害,对人体肝脏、心血管、运动能力等都有负面影响。但一项2023年发表于《细胞代谢》的研究显示,在运动增肌的过程中,运动表面上练的是肌肉,实际上可以协同提高肝脏的代谢功能,帮助肝脏增强分解、循环等能力。也就是说,运动能让肝功能“悄悄升级”。

“因此,如果掌握科学运动方法,在运动和酒精量之间取得平衡,就会收到喝酒后尽量减少肝功能损害、促



进肝功能更快恢复的效果。”赵京涛表示。

## 酒后什么时间可以运动?

酒后什么时间可以运动?赵京涛建议,酒后1小时就可以开始低强度的活动,例如散步。这样的好处是:可以改变喝酒时通常面临的喧嚣灌酒的精神状态,以及久坐的身体状态。

赵京涛表示,若排除了心脏、胃肠等器官的不适反应,或醉酒状态的步态不稳、容易摔倒等风险,酒后适当散步是可行的。这种低强度有氧运动心率要求比平时更低。加上比平时更大量地补充水分及等渗电解质饮料,可以在一定程度上缓冲对肝脏细胞的损害,适当加速但低于日常运动时的心肺有氧代谢水平,也就是说,既抵消酒精危害的副作用,又不至于增加损伤。

具体而言,酒后一般不能剧烈运动或运动过量,但可以选择相对休闲

或者中低强度的有氧运动类型,例如散步、慢跑等。运动强度上,要注意运动时的心率要保持在“160-年龄”(即当你40岁,运动心率应保持在120之下)的目标心率区间内,如果出现头晕头痛、恶心呕吐、四肢发冷、谵妄发狂、腿脚无力等示警情况,随时停止运动。

## 酒后如何规划科学运动?

酒后运动应如何科学规划?赵京涛表示,喝酒会加速体内脱水,因此,酒后运动应该注意额外补水。为了防止电解质流失,应补充等渗的电解质饮料,不能喝浓茶。

其次,喝酒后偶有出现心肺危险情况或误吸窒息,而醉酒状态下应激意识、判断能力、平衡水平等会降低,因此酒后运动一定要有人在旁边照护,若发现异常情况,陪伴人要及时帮助或呼叫就医。

此外,要评估运动方式和环境。运动方式尽量选择散步、慢跑等强度可控的,像篮球、足球、羽毛球、游泳等多人运动或强度不可控的,不推荐。应尽量选择在操场、小区等道路平坦、车辆较少、光线明亮的安全区域。

赵京涛提醒,一般人所说的“喝酒后不能运动”,更多是指酒后进行不科学的中高强度剧烈运动。而“喝酒后更需要科学地去运动”,是指在科学认识运动对人体组织器官修复的康复医学知识、喝酒量对人体的影响、运动处方等的基础上,进行综合权衡,科学判断,辩证论治,做出更科学和更快促进人体恢复的主动性行为。

“当然,如果还不能完全理解酒量和运动的科学知识,宁可选择酒后不要运动。但现在大家的健康素养逐步提升了,那么,科学指导下的主动康复,也就是喝酒后科学运动,肯定是更好的选择。”赵京涛说。

(羊城晚报 林清清)

## 日常锻炼加高蛋白饮品 或可改善痴呆人群的体能

瑞典卡罗琳医学院一项针对养老机构老年人的研究发现,简单结合日常体能锻炼与富含蛋白质的营养饮品,或可改善痴呆人群的体能,提升其生活自理能力。

据卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍,居住在养老机构等特殊居所的老年人,往往面临营养不良、肌肉无力和身体虚弱等问题,这些因素不仅影响他们的健康和生活质量,也会增加护理负担。

研究团队选取了斯德哥尔摩地区8家养老院的100余名受试者。在为期12周的干预中,干预组被要求每天多次进行站立训练,并饮用1至2份额外添加蛋白质的营养饮品。研究人员重点监测参与者在个人卫生、穿衣及行走等日常任务

中所需的护理支持程度。

结果显示,若将所有受试者合并分析,干预组与对照组之间未呈现明显差异。但按病区类型细分后,痴呆症照护单元中出现明显效果:参与干预的痴呆症患者不仅身体机能有所改善,且能够独立完成更多日常任务,所需照护时间也明显减少。

研究人员说,一种可能的解释是,痴呆症照护单元的参与者在改善身体功能性能力方面,具备更好的身体条件,因此呈现出更明显的干预效果。

研究人员介绍,他们将进一步开展研究,把“照护时间”作为主要结果指标,并对人员配备水平、工作流程等组织因素进行更紧密监测。

(新华社 朱昊晨 徐谦)

## 这些食物不用放冰箱



从年夜饭的剩菜剩饭,到各种腊味、糕点、坚果等,家里冰箱和储藏室被塞得满满当当。并不是所有食物都适合放冰箱,专家表示,部分食物自带防腐属性或对低温敏感,冷藏反而会破坏其品质,合理区分储存方式既能节省冰箱空间,也能保留食物风味。

干制食品。饼干、肉松、果干、肉干、奶粉以及咖啡之类的干制品都不需要放冰箱,因为它们的水分含量很低,微生物难以繁殖,冰箱潮湿环境反而

会导致其受潮发霉,密封后置于阴凉干燥处即可。

腌制、糖制食品。蜂蜜、糖果、咸菜等,高糖高盐可抑制微生物生长,冷藏易出现吸潮、串味等问题,常温保存即可。

巧克力。巧克力放冰箱容易长白霜,虽然没有安全问题,但影响品相和口感。

专家提醒,市民可遵循“干的、咸的、甜的、常温耐放的”原则储存食物,将冰箱留给生鲜肉类、绿叶菜等需冷藏食材,同时注意密封防串味。

(燕赵老年报 张欣悦)

## 直面上亿慢性病患者, 中国如何打好健康“持久战”?

最新数据显示,以心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病四大疾病为代表的重大慢性病,已经成为威胁我国居民健康的最主要疾病。慢性病死亡人数占总死亡数的比例超过80%,60岁及以上老年人慢性病患病率超过78%。

这四大健康“杀手”并非孤立存在。高血压往往是心梗、脑卒中的“导火索”;肥胖是糖尿病和多种癌症的共同诱因;吸烟不仅是肺癌的元凶,也是慢阻肺病的“助推器”……这种相互关联的特点,决定了慢性病防治不能“头疼医头、脚疼医脚”。

当前,我国人均预期寿命已达79岁,60岁以上人口超3.2亿人。慢性病病防治刻不容缓,必须打出一套系统性、全周期的“组合拳”。

## “防”于未然,将健康融入政策

《健康中国2030规划纲要》《健康中国行动(2019-2030年)》相继发布;先后印发心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案;启动“体重管理年”行动计划,从国家层面倡导健康生活方式,

推动全民健康管理意识提升……近年来,我国卫生健康委及多部门联手,对重大慢性病防治发起“攻坚战”。

从完善慢性病监测体系,到推进慢性病分级诊疗,再到建成多个国家慢性病综合防控示范区……据监测,我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2023年的15.0%。国家卫生健康委有关负责人表示,下一步,要以国家慢性病综合防控示范区建设为抓手,进一步落实政府主导、多部门协同、全社会参与的机制,进一步加强多病共防、医防融合、综合防控的措施。

## “管”在日常,筑牢基层“守门人”

慢性病管理的主战场在基层。国家卫生健康委等部门推进家庭医生签约服务,高血压、糖尿病、慢阻肺病等慢性病患者的健康管理被纳入国家基本公共卫生服务项目;各地医保部门普遍开展门诊慢特病保障工作,探索支持医疗机构合理开具“长处方”……基层医疗正在织密一张慢性病防控的“安全网”。

值得一提的是,中医药在慢性病

防治中正发挥着独特优势。“治未病”的理念与现代预防医学不谋而合。从膏方调理到八段锦锻炼,越来越多的慢性病患者在中医药的帮助下,改善了症状,提高了生活质量。

## “筛”于早期,推动防治关口前移

上海、浙江、天津、江苏等地将重点癌症筛查纳入政府民生项目,免费向居民提供;深圳针对重点人群、重点病种,精准化开展慢性病专项筛查,尽早发现高风险人员和潜在患者……将治疗的关口前移到筛查和早期干预,不仅能提高治愈率,还能降低后期的治疗成本。

2025年我国居民健康素养水平达到33.69%,慢性病防治素养水平为33.41%。

长寿时代,不仅要活得久,更要活得好。在这场关乎国计民生的健康“持久战”中,中国正在用顶层设计的智慧、基层创新的活力、全民参与的热情,书写一份既有温度又有厚度的“健康答卷”。

防治慢性病,我们每一个人,都在路上。(新华社 李恒 彭韵佳)

## 研究揭示一类“隐秘”肠道细菌 有益健康

一项国际研究发现,一类此前鲜为人知的肠道细菌在健康人群中更为常见,但在多种慢性病患者体内水平则显著降低,这项研究成果有望推动研发益生菌。

英国剑桥大学等机构研究人员组成的国际团队近日在美国学术期刊《细胞宿主与寄生体》发表论文说,他们分析了来自数十个国家的超过1.1万份肠道菌群样本,研究对象包括健康人群和患有13种非传染性疾病的人群,相关疾病包括结肠直肠癌、帕金森病和多发性硬化症等。

研究人员通过比对发现,一类此前鲜为人知的名为CAG-170的细菌与良好健康

状况的关联最为显著;肠道内这类细菌水平越低,整个肠道菌群失调风险越高,而这种失调已被证实与多种慢性疾病相关。

进一步分析显示,CAG-170细菌具有产生维生素B<sub>12</sub>的能力,还可以产生多种酶,能够帮助分解肠道中的碳水化合物、膳食纤维等。研究人员认为,这类细菌产生的维生素B<sub>12</sub>很可能并非直接作用于人类宿主,而是为其他有益肠道细菌提供支持。

研究人员表示,CAG-170可能成为评估肠道菌群健康状况的一个标志物,同时也有望在这项研究基础上研发益生菌。(据新华社)