

女子深夜腹痛险送命，元凶竟是呼啦圈

主刀医生：脾脏碎成豆腐渣

近日凌晨1点，浙江大学医学院附属第四医院急诊抢救室，情况危急。一名28岁女士被120救护车送了进来，脸色白得像纸，嘴唇发紫，腹痛、血压只有80/50mmHg。家属说，她没受伤，吃了晚饭转了几下呼啦圈。超声提示腹腔里全是血。随即患者在最短的时间内被送进了手术室，急诊外科（胃肠外科）副主任王帅一打开腹腔，发现脾脏已经碎了。

据极目新闻

有患者进抢救室前还以为吃坏肚子

主刀医生王帅后来描述说：“像碎了的血豆腐。”

经过急诊手术，医生切除了破裂的脾脏，为她顺利止住了血。术后患者进入监护室进行后续治疗，幸运的是，她现已康复出院回家继续休养。

这位女士并不是孤例，近期浙

大四院急诊已经接到3个因转呼啦圈导致内脏破裂的患者。更可怕的是，有患者进抢救室前还在跟妈妈说，“就是肚子有点疼，可能是吃坏肚子了。”

你以为在健身，内脏在喊救命

让我们先来做一次精准自测。如果有符合下面任意一条，那转呼啦圈就有可能伤害你。

●用的是“加重呼啦圈”

你以为：重一点瘦得快；实际上：每转一圈，等于有人用棍子在你腰上砸一下。

这种呼啦圈的惯性力可以穿透腹壁肌肉，直接作用于脾脏、肾脏。脾脏的质地≈血豆腐，血管极其丰富，你让它承受反复撞击，容易引起它破裂出血。

●经常“饭后马上转”

你以为：助消化、不长肉；实际上：饭后脾脏充血，比平时更脆弱。

饭后1小时内，脾脏血流量增加，体积轻度增大，受外力冲击的破裂风险亦在上升。

●腰细、脂肪少、产后未恢复等

你以为：身材好，转圈更轻松；实际上：腹壁肌肉是你的“防弹

衣”，越薄内脏越直接受力。

腰细、腹壁薄、产后腹直肌分离未恢复——这些人转呼啦圈时，内脏几乎没有缓冲，受力更直接。

●育龄女性，目前处于月经后半周期

你以为：下腹坠胀是快来月经了；实际上：黄体破裂随时可能发生，出血速度比脾破裂还快。

黄体期（排卵后到下次月经前），卵巢上的黄体血管更丰富，一次突然的腰部扭转或撞击，就可能造成黄体破裂。

转呼啦圈请遵守几条“保命铁律”

●重量不超过1公斤

你家呼啦圈多重？现在就去称，超过1公斤的直接换掉。

●每次不超过15分钟

不是越久越好。转呼啦圈15分钟后，肌肉疲劳，姿势变形，内脏受力模式改变。

转后24小时内出现以下情况，立刻去医院：尿液变红，可疑血尿等（镜下血尿肉眼不可见，但腰痛+尿常规异常就是肾损伤信号）；腹痛伴左肩莫名其妙酸痛等。

中医说芒种：仲夏来临，无“湿”自通



图片来源：新华社

6月5日，夏季的第三个节气“芒种”到来。天气炎热、雨水增多，如何因地制宜积极调养，舒畅身心？

在中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖看来，芒种节气北方以热为主，偶有短时雷雨，总体热重于湿，多汗、头重、乏力等情况多见，需重视养心、防热、护气，避免心火过旺、耗气伤津。

饮食宜尽量避免生冷冰饮、重油重甜、烧烤烈酒，以防滋生痰湿、损伤脾胃，从而加重多汗、困重问题。大众可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤以健脾祛湿、清心安神，气虚多汗、身体乏力、口干烦热者可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。

小麦在中医里被称为“心之谷”，能够养心健脾、缓解夏季心烦乏力。张颖强调，芒种时节北方新麦已经成熟，主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等，十分贴合。此时进入梅雨季节的南方，则是湿重于热，人容易为湿邪所困。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷说，湿热裹挟下，肥胖或痰湿重的人容易多汗，若不及时更换衣物易生痱子或疖疮；瘦人或阴虚、血虚之人则易感燥热无汗，常伴头晕眼花、倦怠乏力、纳呆便秘等症状；此外，蚊虫繁衍迅速，容易引发感染。

“这一时节消化功能显著减

弱，宜多食清淡之品，如当季新鲜蔬果、豆制品。”专家提醒，老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品以及西瓜、火龙果等寒性水果，有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐，多食营养丰富的流质或半流质食物；饮品宜选择淡茶或白开水，也可咨询中医医师选择适合自己体质的养生茶。

南方的时令水果枇杷具有润肺下气、生津止渴、和胃降逆的功效，适合肺燥咳嗽或咽干口渴烦热人群食用；枇杷叶粳米粥也可清胃热、止呕逆、润肺燥；部分可食用品种的仙人球花性凉味甘，具有清热解暑、消肿止痛、润肺止咳等功效，可以煲汤、凉拌、白灼、炒菜或作甜品食用。

“芒种时节毛孔舒展，是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任医师熊霖说，一些中医外治法能够疏通经络、外散湿邪。如艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位，可改善大便黏腻、四肢沉重；在背部膀胱经轻柔刮痧拔罐，能舒缓肩背酸痛、头昏乏力；对于心火扰神引发的失眠多梦，耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位，可安神理气、平复心绪……

炎热天气里力倦神疲，不妨在午时小憩15至30分钟，帮助养心安神、缓解暑热疲劳；在清晨、傍晚相对凉爽时段可以散步、练习八段锦或快走，微微出汗即可，有助于宣透湿热。

据新华社

多吃蛋白质能长肌肉？

吃对蛋白质，五个误区请避开

蛋白质是维持生命的营养素之一，运动健身人士特别重视。但关于它的传言却层出不穷：多吃肉就能长肌肉？蛋白粉比鸡蛋还厉害？针对这些问题，记者专访江苏省无锡市第九人民医院院长、运动医学科主任糜菁熠与华中科技大学同济医学院附属协和医院临床营养科营养师石立雅，系统梳理关于蛋白质的常见误区。

据人民日报

误区一：多吃蛋白质就能长肌肉

真相：必须配合力量训练和充足热量

糜菁熠解释，肌肉增长需要“训练造成的微细损伤+营养修复”。如果没有力量训练，多余蛋白质要么脱氨分解增加肝肾负担，要么转化为脂肪。如果总热量不足，蛋白质还会优先被当作“柴火”燃烧供能，无法用于合成肌肉。想增肌必须“吃动结合”。每周3—5次力量训练，保证总热量略高于消耗，每餐均匀摄入20—30克蛋白质，做到训练、蛋白质、热量三者协同。

误区二：只有运动后吃蛋白粉才有效

真相：每日总摄入量比单一摄入时机更重要

石立雅解释，大强度训练会造成肌肉组织微小损伤，需要从食物中摄取蛋白质来修复和扩建。国际运动营养学会（ISSN）明确指出，蛋白质应在一天中平均分配（每隔

3—4小时），而训练的合成效应可持续至少24小时，把蛋白质均匀分散在三餐比一次性大量摄入效率更高。要保证每餐荤素搭配、碳水打底，让肌肉持续获得合成原料，才能实现最优增肌与修复效果。

误区三：蛋白粉可替代日常食物

真相：蛋白粉只是“快餐”，天然食物优先

石立雅解释，蛋白粉仅提供提纯的蛋白质，缺乏天然食物中的多种营养素。而肉、鱼、奶、豆制品还含有铁、钙、B族维生素、膳食纤维等协同营养物质。长期用蛋白粉完全替代天然食物，极易造成微量元素缺乏、膳食纤维不足等营养失衡问题。

应将蛋白粉定位为“救急补充选项”，适合出差及训练后不方便立刻吃饭、日常饮食蛋白质摄入存在明确缺口，或是老年人、手术后等消化能力较弱人群使用。日常蛋白质摄入应该优先选择肉、蛋、奶、豆制品等天然食物。

误区四：吃海参比吃鸡蛋更有营养

真相：鸡蛋的吸收率和性价比更高

糜菁熠表示，一只水发海参（蛋白质在6—10克）与一个鸡蛋（蛋白质约7克）蛋白质含量相近，但价格相差约百倍。鸡蛋的氨基酸模式与人体完美匹配，吸收率高达97%。而海参、花胶等主要含胶原蛋白，缺乏色氨酸，属于“不完全蛋白质”，单吃吸收利用率很低。燕窝蛋白质含量高，但即食燕窝中干燕窝极少。日常补充蛋白质，每天1—2个全蛋是性价比的选择。海参、花胶、燕窝可作为食物多样性的点缀。

误区五：植物蛋白不如动物蛋白

真相：同属完全蛋白质，植物蛋白对心血管友好

石立雅解释，日常所说的植物蛋白（如鲜豆）若与谷类搭配食用，可发挥蛋白质互补作用。而大豆蛋白属于优质蛋白，饱和脂肪酸低、膳食纤维丰富，还含有大豆异黄酮等活性成分，对心脏和肠道健康有额外益处。不必迷信“只有动物蛋白才是好蛋白”。日常保证食物多样化，动植物蛋白混搭摄入，一杯豆浆、一块豆腐、一碗杂豆饭，都能提供优质蛋白。适当增加植物蛋白比例，对长期健康有益无害。

日常生活中，如何正确补充蛋白质？

石立雅指出，首先，蛋白质主要有三大作用：构成和修复组织、调节生理功能、提供能量。但蛋白质并非“多多益善”，会带来明确的健康风险。

糜菁熠提醒，蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出，长期过量摄入迫使肾脏持续“加班”。其次，高蛋白饮食会增加尿钙排泄，长期可加速钙流失，影响骨密度并增加肾结石风险。此外，过量蛋白质会转化为脂肪储存，导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

蛋白质不是越多越好的“养生良药”，也不是非要靠粉剂补充的稀缺营养，应优先摄入天然食物，切勿本末倒置。同时，摄入充足的碳水化合物，避免蛋白质被当作能量无谓消耗，起到“节约蛋白质”的作用。高蛋白饮食期间需增加饮水量，帮助肾脏顺利排出代谢废物，减轻肝肾负担。

精准微创让七旬老人重获清晰“视界”

现代快报讯（通讯员 高伊轩）不久前，74岁的陈奶奶因“右眼渐进性视物模糊伴眼前固定黑影1年”到南京市高淳人民医院就诊，医生诊断为老年性白内障，合并黄斑裂孔，医护团队成功实施了微创玻璃体切除术。

陈奶奶明确诊断后，眼科孙峰主任带领医护团队依据老人病情制定个体化手术方案，决定采用“微创玻璃体切除术+内界膜撕除术+白内障超声乳化吸除术+人工晶体植入术”联合手术，一次性解决晶状体混浊及黄斑裂孔问题。手术过程顺利，术中及术后未出现并发症，患者恢复良好。术后1个月复查，陈奶奶右眼视力较术

前显著提高，眼底OCT显示黄斑裂孔已闭合，中心凹结构初步恢复，视物清晰度及生活质量明显改善。

医生介绍，微创玻璃体切除手术，主要是通过微小的三通道切口，对玻璃体进行切割，适用于视网膜脱离、玻璃体积血、增生性玻璃体视网膜病变、黄斑部视网膜前膜、黄斑裂孔以及复杂眼外伤。手术切口远小于常规切口，创伤更轻微。术后切口可自行闭合，无需缝合，极大降低术后并发症发生风险。由于手术时间缩短、创伤减小，患者痛苦得以最大程度减轻。术后炎症反应更轻，视力恢复速度明显加快。