

运动处方堪比不吃药的治疗

运动处方正受到越来越多医生的青睐,对多种慢病有效,堪比“不吃药的治疗”。但运动处方不是瞎练,需据年龄、病情量身定做。

腰肌劳损专属修复处方 腰肌劳损患者的核心肌群太弱了,关键要锻炼核心肌群(含腰背肌和腹肌)的力量。

运动处方 1.改良版小燕飞。俯卧位,腹部垫一个枕头,身体略弯,双下肢后抬,高度以大腿前侧刚离开床面为宜;抬起后持续数秒,再缓慢放下,5—10次为一组,每天两次,每次1—2组,逐步增加。若刚开始无法双腿同时抬,可先练单腿后抬,或只抬上半身。需注意:传统小燕飞是上下半身同时后翘,若后伸角度偏大,易造成关节突关节撞击、损伤,不适合年纪偏大、腰椎管狭窄、腰椎前移、骨盆前倾的患者。2.腹肌锻炼,可练仰卧抬腿。仰卧位,双下肢同时上抬,角度控制在30°左右,不宜超45°;抬起后持续数秒,放下再做,5—10次为一组,每天两次,每次1—2组,逐步增加。(上海岳阳医院推拿科主任医师 孙武权)

控糖处方 糖友光“管住嘴”不够,还得“迈开腿”烧脂肪。

运动处方 推荐有氧运动(如散步、慢跑、骑车、游泳等)与抗阻运动(如举哑铃、俯卧撑、划船机等)结合,控糖效果佳,还能提升心肺功能与肌力。每周150—300分钟中等强度有氧运动,或75—150分钟高强度有氧运动,根据身体耐受度,宜多不宜少;此外,每周至少2天进行中等强度以上抗阻运动。瑜伽、太极拳、八段锦等也是改善灵活性和平衡性的好选择。

注意:血糖控制不佳时别运动;打胰岛素、吃促泌剂者,运动前测血糖,防低血糖。(上海第九人民医院内分泌科主任医师 乔洁)

稳压处方 建议高血压患者每天动一动,血压更稳定。

运动处方 可选快走、游泳、骑自行车、打太极拳等,以能坚持的项目为宜。每周至少5天,每次30分钟以上;起初可分段运动(如每天3次各10分钟),适应后逐步增加时长。强度上,以运动时稍喘但能正常说话为宜(心率=220-年龄,控制在50%—70%区间)。运动

前后测血压,若收缩压超180mmHg,或有头晕、胸闷,应暂停运动;避免剧烈或突发运动,注意防寒防暑。医生需定期评估运动效果并调整方案,帮助患者安全、有效、长期通过运动控压。(上海市胸科医院心内科副主任医师 韩文正)

强骨处方 骨质疏松患者练对了,骨头能变结实,平衡好了,也不易摔跤骨折。

运动处方 1.激活骨骼。每周5天,每次30分钟慢跑、快走(每天6000—8000步,步速100—120步/分钟,步子稍大),或跳舞、健身操。2.强壮肌肉:靠墙俯卧撑(每组10次,每次5组),提踵运动(每组10次,每天10分钟),举小哑铃(2—5公斤,因人而异,举臂每组5—10次,每次3—5组)。3.练习平衡,防跌倒。扶墙单腿站(可闭眼增难度,每次保持1—2分钟,每天5—10分钟),不倒翁(手扶椅背,重心在脚后跟与脚尖间反复转移,每次10组,每天5次);传统功法如太极拳、八段锦能有效改善平衡能力。老年骨松人群应避免快速跳



跃、扭转、前屈弯腰、过度负重等高风险动作;锻炼前做好热身,量力而行,持之以恒。(华东医院骨质疏松科主任 科洪维)

快乐处方 建议抑郁症患者把运动当“快乐魔法”,比躺着发呆管用。运动治疗抑郁症有3个法则:动起来就好、坚持很重要、专业治疗不可少。

运动处方 1.首选有氧运动。可选快走、慢跑、游泳等,每周3—5次,每次30分钟。若觉得难启动,可先告诉自己“就运动5分钟”,往往能打破惰性。2.“进阶版”运动。每周一、三、五做有氧运动,每周二、四练力量(用哑铃或弹力带)。特别推荐易紧张焦虑者试试“心灵SPA”运动,如瑜伽、太极(结合呼吸练习或肌肉放松)。3.“社交型运动”,比如和朋友打球、爬山,甚至一起种花——动起来+聊天,情绪值拉满。(上海市精神卫生中心精神科主任医师 乔颖)

泰康董事长陈东升:打造医疗和养老头部品牌

8月13日上午,广东深圳的吴女士在母亲陪同下,到泰康同济(武汉)医院肝胆外科办住院和做术前检查。因一期放射影像科排队患者较多,医护人员考虑其病情特殊性,带她到当日正式开业运营的二期完成磁共振检查及报告解读。

吴女士就诊的泰康同济(武汉)医院由世界500强企业泰康保险集团全资投资,按三级甲等标准建设的非营利性综合医院,是2020年2月于疫情中火线开业的“英雄医院”,建院五年多来,取得了长足发展。二期开业,标志着泰康同济实现全面运营,也标志着泰康的医疗事业进入新的发展阶段。

泰康同济二期开业,满足不同层次患者需求 几天前,在深圳工作的吴女士体检查出胆囊息肉和结石,当地医院建议切除,家人当即要她请假回武汉手术。“公立医院人多,做检查没那么快,在这里看病,效率可能会高些。而且我爸爸的朋友也在这边做了泌尿科手术,手术很成功,术后恢复也很好,所以我们也比较信任。”吴女士说。

泰康同济开业短短5年多,已具有一定口碑与品牌影响力。据该院全科医学科/国际医疗部主任王箴介绍,除本地人以及像吴女士这样外省归乡的湖北人外,越来越多的湖南、河南、河北、内蒙、陕西等



泰康同济二期国际医疗部环境

地的患者以及包括泰康客户在内的保险客户也都慕名而来,寻求高品质的医疗、健康管理和康复服务。

据了解,泰康同济二期完全开放后,全院床位数将达到近1200张。二期病房以单人间和双人间为主,新增国际医疗部、儿童康复中心、核医学科、日间手术室等区域,体检更是做到“医动客不动”。二期引进了全球先进的外科手术设备第四代达芬奇手术机器人,联影和西门子全新一代CT、PET/CT、磁共振等。目前,泰康同济已拥有副高以上职称医师近百人,医学学科不断突破,已拥有信息科、临床药学2个省级临床重点专科,胸心外科1个省级临床重点建设专科,病理科等4个市级临床重点专科,结直肠肛门外科等5个市级临床重点建设专科。同时,与武汉大学、华中科技大学深化合作,引进武汉同济医院、武汉大学中南医院等数十位知名专家担任学术科主任、首席专家、兼职专家等,在泰康同济坐诊、查房和手术。“现在就有一位患者刚

在同济做了手术,马上就转到我们这里住院康复,我们邀请同济的专家每周来给他查一次房。”王箴说。

泰康医疗志存高远,铸就社会办医金字招牌

“我们不仅告诉吴女士当下的病情和建议处理方式,也向上溯源,分析她疾病的成因、告知今后注意事项……”负责解读报告的泰康同济放射影像科副主任医师王鹰曾在某部队医院影像检查科工作了30多年,“我认为泰康医疗真正做到了以患者为本、以医生为本,我们最重要是对病人个性化诊疗,一个病人一个方案”

据了解,泰康保险集团坚定推进医教研一体化发展战略,致力打造以老年医学、健康管理和慢病管理为特色的长寿医院,已在全国布局五大医学中心,并成功开业5家医院,分别为泰康仙林鼓楼医院、泰康同济(武汉)医院、四川泰康医院、宁波泰康脑科医院和深圳前海泰康医院。针对国人疾病谱系的变化,泰康医疗重点打造消化医学中心、泌尿医学中心、神经医学中心、健康管理与老年医学五大战略型重点学科。

医疗最重要的是人才。目前,泰康医疗医生人数已超1400人,其中有高级职称者380余人,中华医学会、中国医师协会全国和省级分会副主委及以上专家约60位。

“泰康之家已成为养老业的金字招牌,泰康医疗志存高远,也要成

为社会办医的金字招牌。”泰康保险集团董事长兼CEO陈东升说。

医养融合,打造医养康宁无缝

对接服务体系 “住在泰康之家·楚园的居民要看病,往往不选其他大医院,就选择泰康同济。”武汉大学泰康临床学院院长、泰康同济(武汉)医院执行院长王志华教授说。

目前,泰康之家全国26家养老社区已入住超1.8万人,医养融合研究显示:入住泰康之家的居民预期平均寿命比社会上老年人长3—5岁,且跌倒率要减少40%。“医”能真正为“养”赋能,是泰康养老社区取得良好成效的关键。泰康在全国养老社区配建二级康复医院,对长辈出现的紧急情况能在几分钟内快速响应,这在很多养老机构是难以做到的;不仅如此,泰康五大医学中心还以当地为支点,辐射周边区域的泰康之家养老社区,为其提供医疗支撑。“泰康医疗副总裁兼首席运营官肖万超介绍,前不久,山东泰康之家·儒园一位居民因病在南京泰康仙林鼓楼医院做了手术,因手术疗效好,由衷感叹泰康医养融合的好效果。

据悉,泰康从深耕寿险到构建大健康产业生态体系,将虚拟的保险与实体的医养相结合,已形成“保险+资管+医养”3大核心业务。通过高品质医疗、养老,打造了全生命周期的医养康宁无缝对接服务体系。(本报记者刘惠)