

效果堪比“不吃药的治疗”？

针对多种慢性病，多科室开出“量身定做”运动处方

第 医 线

8月8日是全民健身日，在这个倡导运动的日子里，一种特殊的“处方”正受到越来越多医生的青睐——运动处方。无须付费，却能对多种慢性病起到治疗效果，是被医学证实的低成本健康干预手段。但这些“运动处方”不是瞎练的！本报记者采访多家医院的医生，他们说，运动处方是根据患者年龄、病情“量身定做”的，效果堪比“不吃药的治疗”。

“修复处方” 腰肌劳损专属

开方医生：岳阳医院推拿科孙武权主任医师

病例：丁女士，32岁，久坐办公族，最近总觉得腰像“断了一样”，弯不下，也直不起——医生说这是腰肌劳损，核心肌群太弱了。

■ 运动处方

针对腰肌劳损，核心在于锻炼核心肌群(含腰背肌和腹肌)的力量。

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。

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度左右，不宜超45度；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。

“控糖处方” 血糖高别怕

开方医生：上海第九人民医院内分泌科乔洁主任医师、陈颖超主治医师

病例：王女士，55岁，天天按时吃药，血糖还是忽高忽低——内分泌科医生说：“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。

有氧运动能改善2型糖尿病(T2DM)患者胰岛素敏感性，降低血糖、血压、血脂，减少心血管危险因素；抗阻运动在改善患者力量、骨密度及骨骼肌质量等方面效果明显。两者结合控糖效果更佳，还能提升心肺功能与肌力。

儿童和青少年 T2DM：推荐每天至少60分钟中高强度身体活动，含有氧运动、抗阻运动及骨骼强化活动。

成年 T2DM：每周至少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。

需注意：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。

“稳压处方” 血压高别愁

开方医生：上海市胸科医院心内科韩文正副主任医师

病例：李先生，60岁，血压总在140/90徘徊(一级高血压)，不想一直吃药——心内科医生说：“每天动一动，血压稳一稳。”

■ 运动处方

可选快走、游泳、骑自行车、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)。

需注意：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。

医生还会结合患者体重、基础代谢、并发症情况，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，减少药物依赖，提升生活质量。

“强骨处方” 骨质疏松防骨折

开方医生：华东医院骨质疏松科洪维主任医师

病例：刘阿姨，70岁，最近总觉得腿软，怕摔跤——骨质疏松科医生说：“练对了，骨头能变‘结实’，平衡好了也不容易摔。”

■ 运动处方

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，步子稍大)，或跳舞、健身操。

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)。

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、循序渐进、持之以恒。

“快乐处方” 抑郁症管用

开方医生：上海市精神卫生中心精神科乔颖主任医师

病例：小王，32岁，最近总提不起劲，对生活失去兴趣，诊断为抑郁症——精神科医生说：“试试把运动当‘快乐魔法’，比躺着发呆管用。”

■ 运动处方

首选“快乐激素制造机”——有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，每周3—5次，每次30分钟即可促使大脑分泌多巴胺、五羟色胺、内啡肽等让人开心的化学物质。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。

“进阶版”：每周一三五做有氧运动，每周二四练力量(用哑铃或弹力带)，既能改善心情，还能悄悄变瘦。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)，像给心灵做按摩般舒缓压力。

还有“社交型运动”：和朋友打球、爬山，甚至一起种花——动起来+聊天，情绪值拉满。

记住运动治疗抑郁症的三大“黄金法则”：动起来就好、坚持很重要、专业治疗不可少。

“成长处方” 矮胖儿的福音

开方医生：复旦大学附属儿科医院儿内分泌科裴舟副主任医师

病例：欣欣，11岁，体重超同龄人20斤，还比同学矮半头——儿内分泌科医生说：“动对了，既能瘦下来，还能帮着长个子。”

■ 运动处方

建议三类运动搭配进行：有氧运动+抗阻力运动+柔韧性运动。每周运动4—5次，每次30分钟—1小时。

有氧运动：原地小步跑—匀速慢跑，原地慢速高抬腿—行进间快速高抬腿，左右折返跑—前后折返跑，原地小碎步—行进间小碎步，波比跳。

抗阻力运动：俯卧撑、直腿爬行、曲腿爬行、平板支撑、仰卧起坐、仰卧举腿、半蹲、半蹲跳、深蹲、深蹲跳、正弓步、侧弓步。

柔韧性运动：拉伸至轻度不适但能坚持30秒为宜。

运动量需循序渐进，忌大强度运动。体重较大时可从游泳、椭圆机等开始，避免关节损伤；待体重下降后，再逐步尝试其他运动形式。

本报记者 左妍

水乐园 寻清凉

上海高温天气强势回归，泡在水里不失为一种清凉的解暑方式。在BFC外滩金融中心北广场，一个面积超1000平方米的“玩水乐园”近日亮相。不少市民带着孩子来此嬉水享清凉，水乐园也成为今夏外滩一处热门打卡地。

杨建正
摄影报道



全市100家最美工会驿站开展“夏送清凉”活动 50万份清凉饮品送户外工作者

本报讯(记者 孙云)热！热！热！酷暑难耐，户外工作者和新就业形态劳动者尤其辛苦。近日，在上海市总工会指导下，市总工会职工服务中心、市职工帮困基金会、徐汇区总工会联合主办“工会送清凉 冰爽‘驿’站通”2025“夏送清凉”启动仪式。活动透露，即日起至8月31日，上海工会“夏送

清凉”活动将在全市100家最美工会驿站(户外职工爱心接力站)开展，面向户外工作者和新就业形态劳动者发放清凉慰问品。

启动仪式上，应邀参加的户外职工获赠清凉慰问礼包和相宜本草护肤礼包。徐汇区8家参与活动的工会驿站站长接过“百个冰柜致敬守护者”的服务使命，将为户

外劳动者提供更便捷的避暑保障。活动现场，徐汇区总工会还在滨江党群服务中心爱心接力站设置了“清凉车”，劳模代表吴尔愉、朱兰、董鹏宇在现场为街区的户外职工及新就业形态劳动者送上防暑饮品，传递工会组织的关怀。为确保饮品供应充足，各站点将分段配送。

本报讯(记者 裘颖琼 张钰芸)在追求配料表干净的今天，复原乳这种“二次加工”的选手，将被禁止在纯牛奶里出现。灭菌乳最新修订的国家标准，即GB 25190—2010《食品安全国家标准 灭菌乳》第1号修改单下月16日起正式实施，明确禁止在灭菌乳中使用复原乳，要求灭菌乳只能以生乳为原料。

灭菌乳，就是市民常说的纯牛奶；复原乳，又称“还原乳”或“还原奶”，是指将干燥的或者浓缩的乳制品与水按比例混匀后获得的产品。通俗讲，主要是用奶粉勾兑还原而成的牛奶。

记者昨日走访沪上部分商超发现，尽管距离新规实施尚有一月多，但货架上摆放的低温鲜奶、常温纯牛奶、常温脱脂牛奶等，都已在配料表上仅标注“生牛乳”，“复原乳”纯牛奶难觅踪影。

记者从光明乳业获悉，目前市售的光明鲜牛奶没有使用复原乳的，都是生牛乳。伊利相关工作人员也表示，伊利纯牛奶没有复原乳的。奥乐齐工作人员告诉记者，无论是奥乐齐自有品牌“悠白”牛奶，还是进口的常温纯牛奶，配料就是生牛乳。

国产纯牛奶将禁用复原乳

沪上部分商超已难觅『复原乳』纯牛奶

灭菌乳国标落地后，对多数乳企而言，影响并不明显，这是因为不少大型乳企很早就开始不用复原乳了。一位乳企工作人员告诉记者，早年间国内乳企使用复原乳多源于奶源紧缺，于是选择使用进口奶粉复原后再生产。近几年，受奶源供给过剩、需求放缓等因素影响，国内奶源价格走低，大型乳企没有必要将牛奶喷粉后再还原成液奶生产，进而导致成本增加，因此使用复原乳生产纯牛奶的企业并不多。

禁用复原乳的消息一出，即在网上引发热议，其中最多的说法就是“复原乳即将被淘汰”。不过，记者查询新规发现，此次新规中，酸奶、奶酪、冰激凌等产品仍可合法使用复原乳，但必须明确标注。

为何要在灭菌乳中禁用复原乳？一位乳业专家告诉记者，新标准实施后，纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工。从营养角度来说，确保了牛奶品质的进一步提升。而添加复原乳的牛奶，经受了多次热加工，口感风味、营养价值大打折扣。业内认为，灭菌乳国标的修改是扩大奶类消费的关键举措，有望通过提升国产乳品质量信心，进一步激活消费潜力。