

# 天没亮透就去跑步 竟跑出了“人生中最后一次骨折”

## 医生:记住四个“微微”和“一三五七九”

眼下,宁波的气温已是一天比一天低,随着气温的一路走低,受降温影响而出现的运动损伤案例也逐渐多了起来,给市民敲响了警钟。

### 1 七旬老人去晨跑,结果摔成髌关节骨折

年过七旬的庄大伯(化名)喜欢跑步,每天早晨6时左右都会绕着小区跑几圈,春夏秋冬雷打不动。然而,最近庄大伯却不得不暂停跑步的习惯了,因为他在一次晨跑时摔了一跤,导致髌关节骨折,幸好当时有邻居及时发现,帮他联系了家人,随后他被紧急送到了宁波市第六医院。

“关于老人这次摔倒,我们分析出了几个可能的原因:一个是当时天还没亮透,视线不太好;一个是他没吃早饭,血糖有点低;还

有一个是早晨气温低,他的肌肉、关节都比较僵硬,手脚协调性差。”宁波市第六医院运动医学科主任刘华说。

令庄大伯想不通的是,自从喜欢上跑步以来,他一直都是空腹晨跑,以前从未发生过低血糖,也没有摔倒过,这次怎么莫名其妙就摔了一跤?不过,在刘医生看来,庄大伯的这一跤并没有什么不能理解的地方:随着年龄的增大,老人的身体机能下降得确实比较快,再加上秋冬季身体御

寒需要消耗更多的热量,空腹晨跑的低血糖风险必然上升。

据了解,老年人的髌关节骨折有“人生中最后一次骨折”之称,因为老年人遭遇这一骨折后往往需要长期卧床,容易引发各种并发症,危及生命安全。对于庄大伯而言,比较幸运的是,在医生们的不懈努力下,他最终成功完成了髌关节置换手术,日常活动不会受到太大影响。不过医生表示,今后庄大伯恐怕再也不能参加跑步等剧烈运动了。

### 2 秋冬季节运动要注意这些

那么,秋冬季节运动需要注意些什么?对此,刘医生给出了建议:

第一,选择合适的运动时间和运动场地。最好是饭后过一小时再去运动,不要早上很早或者晚上很晚去运动,更不要空着肚子去运动,尤其是冬天,身体要御寒会消耗更多的能量,空腹运动容易导致低血糖,而且冬天肌肉、关节比较僵硬,更容易摔倒。

第二,装备有讲究。要穿对衣服,可以里面穿一件速干衣,中间穿一件相对保暖的外套,最外面穿一件防风的外套,然后根据身体的冷热程度来穿脱,尽量不

要穿毛衣、羽绒服等,因为这些衣服不仅妨碍运动,也容易捂汗导致感冒。要穿对鞋子,跑步、打篮球、踢足球等最好都穿上专门的鞋子。如果有条件,运动时尽量穿戴护膝、护踝等护具。

第三,运动前,要充分热身,把身体机能充分调动起来。

第四,运动中,要量力而为,选择适合自己的运动强度和运动量。运动时如何判断自己的运动量是否达标,可以从四个“微微”来大致判断:微微出汗、微微腿酸、微微心跳加快、微微气喘,当达到这四个“微微”时,说明运动量恰到好处。

第五,运动后,要做缓和运动,并及时补充水和电解质。

“关于运动,我们有一个总结叫‘一三五七九’,‘一’是指餐后过一小时再运动,‘三’是指每次运动要持续三十分钟以上,‘五’是指一周最好能运动五次以上,‘七’是指运动时的心率应达到170减去年龄,‘九’是指要坚持长久。”

刘医生还提醒,秋冬季节运动,除了防范运动损伤,还要注意防范呼吸系统、心脑血管系统等方面的疾病,尤其是老年人,最好在家人陪伴下进行,以免出现意外而得不到及时救治。

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚

## 胆结石是吃出来的吗?

今天下午2:30

肝胆外科专家陈云杰  
为您答疑解惑

对于胆结石大家都不陌生,有时候结石可能只是在体检报告上刷刷存在感,没有什么不适症状,但也有可能会让人痛得死去活来,甚至威胁到生命。那么,为什么我们的胆囊会长出“小石头”?胆结石就是胆石症吗?胆道疾病和“吃”有关系吗?

11月13日下午2:30,宁波市医学重点扶植学科——肝胆外科学学科带头人、宁波市第二医院肝胆胰外科二病区副主任陈云杰主任医师将做客《甬上健康大讲堂》栏目,和大家分享有关胆囊健康及胆石症预防的话题。请大家提前下载甬派APP,一起准时聆听专家的分

记者 孙美星

### 嘉宾介绍

陈云杰,主任医师,宁波市第二医院肝胆胰外科二病区副主任,宁波市肝胆重点扶植学科带头人,中国抗癌协会胰腺癌专业委员会委员,中国抗癌协会胰腺癌专业委员会微创诊治学组委员,浙江省抗癌协会胃癌专业委员会胃癌外科委员,上海市抗癌协会胰腺癌多区域协作学组副组长,中国医药教育协会腹部肿瘤专业委员会委员,宁波市普外学会委员,宁波市中西医结合学会肝胆微创外科专业委员会委员。擅长胆囊疾病、肝脏疾病、胰腺疾病的诊治。



# 宁波未来的医院长啥样?

## 即将举办的宁波市数字健康与未来医院实践论坛会告诉你答案

宁波未来的医院长啥样?手机点点就有贴心管家云陪诊?浙江国际健康产业博览会宁波专场分论坛将于11月15日在杭州开幕。论坛以“智享健康 数领未来——宁波市数字健康与未来医院实践论坛”为主题。

### 论坛上将展现宁波未来医院蓝图

“论坛将介绍健康医疗数据要素市场化改革进展,上线一批数字健康创新产品,集中展示宁波卫生健康数字化创新实力和产业化发展动力。”记者了解到,本次论坛将聚焦数字化改革、“互联网+”、“未来医院”等关键发展领域,分享政府主导、区域统筹、共建共享、协调发展的宁波数字健康发展理念,交流宁波市“健康大脑+”“城市云医院”“未来

医院”等实践案例。

论坛设有“未来医院@宁波”数字健康主题展厅。这一主题展厅汇聚了宁波全市领先医疗数字力量,将展现“万物互联、全景智能、数字孪生、以人为本”的宁波未来医院蓝图。

### 免费“专人”陪诊等创新产品令人期待

论坛期间,一系列医学人工智能大模型、数字健康云系列服务平台等创新产品将同台发布、展出。

云陪诊服务平台让“专人”免费陪诊成为可能。市民刘女士觉得牙疼,在平台对话框输入“牙疼”,“掌上智能陪诊师”会补充体温症状,引导刘女士输入性别和年龄,为她自动推荐当天口腔

科医生和剩余号源情况。不到1分钟,刘女士就成功预约好了当天的口腔科门诊号。出门前,收到前往医院公交线路相关推送;到医院后,收到了门诊导航引导;就诊、拍片、取药,每一步都有“专人”贴心陪同、提醒……云医院服务平台、云公卫服务平台、AI心理测评、智能抢救车等产品也将在论坛上亮相。

### 宁波卫生健康信息化走在全国前列

城市数字健康实践与思考,整合型医疗卫生服务体系数字化实践,打造5G+智慧医院建设新模式……论坛上,嘉宾们将展开多层次、多维度的智慧交流,有深度、有温度的思维碰撞。

记者从宁波市卫生健康委信息化

处了解到,宁波自2011年起,在市委市政府领导下,积极推进卫生健康信息化建设,分别经历了建设区域卫生健康信息化、建设互联网医疗服务体系和发展健康医疗大数据等三个阶段。经过10多年建设,我市数字健康建设取得了长足进步,卫生健康信息化走在全国和全省前列,市县两级全民健康信息平台全面通过国家区域卫生健康信息化互联互通成熟度四级以上测评,是国内为数不多的全域范围通过互联互通成熟度测评的城市之一,政府主导的城市云医院成为国内三大互联网医疗模式之一,并在卫生健康领域率先推进数据要素市场化配置改革。

记者 王颖  
通讯员 翁可为 吴文洁