

怀孕近8个月，她仍坚持每天健身

不建议孕妈盲目模仿，“一定要听从医生的建议”



项陈洪(右)正在进行运动。



项陈洪(右)在指导女学员健身。

■本报记者 胡张远

画着精致的妆容、留着渐变色的中短发、穿着紧身的瑜伽套装，一会儿端起咖啡小口啜饮、一会儿中气十足地指导学员锻炼、一会儿使用60公斤的杠铃进行硬拉(一种负重训练)……如果不是看到明显凸起的肚子，很难相信眼前这位名叫项陈洪的健身教练竟是一名妊娠晚期的孕妇。

按照传统的说法，妇女怀孕之后有“胎气”，孕妇应该多静养，千万不要“动了胎气”。而项陈洪却选择“不走寻常路”，坚持在健身房里工作、运动，孕肚左右两侧的马甲线清晰可见。

“我和老公经营着一家健身房，我们还是健身教练，有长期运动的习惯。怀孕后，我适当调整了运动的项目和强度，现在每天的身体状态都很好！孕期适度运动能让我成为一名健康妈妈，给宝宝一个健康的身体，也有利于顺产和产后恢复。”项陈洪表示，自己很重视身体的感受，将在能承受的范围坚持运动、直至生产。同时，她强调并非每位女性都适合孕期运动，大家一定要听从医生的建议，选择适合自己的方式安全度过孕期。

走上健身之路

项陈洪今年29岁，上大学时就对健身产生了浓厚的兴趣，几乎每周都要健身五六次，身上的肌肉线条非常明显。“以前我会为了变瘦做高频运动，甚至严格控制饮食，但一段时间后就出现了暴饮暴食等情况。后来我察觉到，运动不单单是为了体重秤上的数字，它本身就是一件让人感到舒适健康、心情愉悦的事。”大学毕业后，项陈洪渐渐明确了自己的职业目标和方向，并经过系列学习培训，于2019年通过了国家体育总局的职业技能鉴定，正式成为一名健身教练。

此后，项陈洪的运动频率更高了。几乎每天上午，她都会到健身房“打卡”，给女学员们上课，同时推进自己的训练计划。“双腿自然垂直地面，膝盖不要内扣，对。”“感受到这里(两侧肩胛骨)的上下移动了吗？放松，尽量加大移动幅度，非常好。”“心率还好哦，平复一点了吧，我们再来一组硬拉。”……作为一名女性健身教练，项陈洪在为女学员提供健身服务上有天然的优势，她更懂得她们的需求，也更能理解她们的处境，经学员们口口相传，她逐渐积累到了一些“女粉丝”。

“我的很多学员都有含胸驼背、腰椎间盘突出等健康问题，多个身体部位肌肉力量既弱小又不平衡，希望通过健身进行解决。”项陈洪表示，近年来大家对健身的接受度越来越高，有更多女性愿意加入到健身队伍中。同时，女性的健身需求也逐渐多元化，不再局限于减脂瘦身，有更多人把调整体态、线条美感、身心健康等当成了健身的目标。

“有部分对健身不太了解的学员担心会像我一样练成‘肌肉女’，其实她们完全多虑了，女性体内的睾酮素远低于男性，增肌难度非常大。”项陈洪说，自己的一身肌肉是常年健身的成果。身高1.64米、体重55千克的她几乎每天都会轮流锻炼腿部、臀部、背部、腹部等重点肌群，平时的硬拉强度已经达到了100公斤。

孕期坚持健身

去年8月的一天，项陈洪在照常完成大重量训练后，突然发现自

己怀孕了。

“当时我有点小慌张，但医院检查结果一切都好，就放下心了。”怀孕后，项陈洪改变了运动计划，多开展走楼梯等全身运动，不主动做卷腹等项目、降低健身时腹部肌群的参与度，并将硬拉强度下调至60千克，“像深蹲、高位下拉、哑铃划船等动作，并不是腹部用力，而是在锻炼腿部、背部，所以对宝宝没什么影响。60公斤硬拉对我来说还是比较轻松的，算中等强度。”

多年的运动经验，让项陈洪能清晰地感知身体状态，再加上运动手表能实时显示心率监测等数据，她的孕期安全其实有着“双保险”。

“每个孕妇的体质不同，孕期运动因人而异，大家千万不要盲目模仿，一定要听从医生的建议，谨慎选择是否运动，制定符合个人状况的个性化运动方案并适度运动，确保安全度过孕期。”项陈洪表示，有的人平时就经常健身、跑步，孕期运动量和运动强度可以相对大一些，而有的人平时就很少运动，孕期更要注意休息，可以采用散步、快走等平缓的运动。

项陈洪说，判断自己的运动是否过量，可以用“呼吸是否平稳顺畅、可否继续谈话”这个标准来衡量。一旦出现不适情况，需立即停止运动。

其实，孕期适量运动对孕妇和宝宝都大有益处。孕妇在妊娠期面临着糖尿病、高血压等疾病的发病风险，还会出现呕吐、腰痛、乏力、水肿、便秘、关节损伤等情况，运动可以降低发病风险、减少孕期不适，增强心肺功能和血液循环，不仅让孕妇自身保持健康、能量充沛，还能向宝宝提供充足的血液，使其更好地吸收和生长。此外，运动还可以使孕妇释放压力、减轻焦虑，放松心情、促进睡眠，降低患上抑郁症的可能性，助力宝宝良好性格的养成。

“虽然在国内外有不少明星是‘孕’动达人，但我身边像我这样运动的孕妇还是少数。接下来，我的目标是生完孩子尽快恢复体态，参加健身健美比赛。”项陈洪做完当天的运动，在镜子前观察了一下自己的身体线条，露出了自信的笑容。她的丈夫陈锋举起相机，帮她把这个美好的瞬间记录下来。

保持健康生活

项陈洪是很多人眼里的“非主流孕妇”，得知怀孕的好消息非但

不好好休息，还“屡屡犯禁”，坚持运动，化妆、喝咖啡……可实际上，她有自己的一套标准：一切从自己的身体感受出发。

“不运动我难受啊！医生也说我可以适当进行运动。现在肚子大了，比较容易累，我把训练强度降到了以前的一半，并注意控制心率，让自己不要练到大口喘气的程度。”“化妆会让我感到心情愉悦，上班时也能有良好的精神面貌。不过多数时候我就擦个隔离霜，像今天这样化全脸的妆容还是比较少的。”“我怀孕前长期喝咖啡，一天要喝三杯。现在每天咖啡饮用量控制在半杯左右，发现身体没受什么影响，去医院里检查微量元素也不缺。”项陈洪说。

项陈洪的“非主流”还体现在饮食、作息等各方面。“我们很少吃外卖，也不太吃零食，会自己搭配、制作餐食，晚上也不熬夜，10点半就睡了，要睡足七八个小时。”项陈洪说，早上7点半起床后，她和丈夫会花上半个小时做好一日三餐，每餐都有主食、蛋白质类食物以及蔬菜。

“冲一碗燕麦片，煮几个鸡蛋，洗点水果，炒个蔬菜，把前一天晚上准备好的牛排、鸡肉、虾仁，简单放锅里煎一煎，扔烤箱里烤一烤，花不了多少时间。”项陈洪经常将自己的日常饮食“晒”在微信“朋友圈”里，颜色丰富的食材看着就让人很有食欲。吃完早餐，带上健身包和餐盒，项陈洪便跟丈夫一起来到健身房，开始一上午的工作和健身。午餐后，她会前往自己经营的服装店，直至晚上9点关店休息。

“这样的生活好健康！”“做做运动、干净饮食，睡眠充足、心情愉悦，再多多喝水，不要那么忙、那么累，身心就都会变得比较健康。”项陈洪说。在她看来，很多事情都是紧密相连的，想要身心健康就要从运动、饮食、睡眠、工作等各方面入手进行调整。

此外，“长期坚持”也很重要。“就像女性增肌，虽然很慢但坚持健身也会有‘大块头’。减脂也一样，正常一日三餐吃好家常菜，什么都吃点，主食粗粮细粮相结合、蛋白质吃够量、多吃点绿叶类蔬菜就行了。”项陈洪坦言，不必做到百分之百自律、允许自己有些“小失误”，将运动周期拉长到三个月、半年甚至一年，一边减脂一边塑形、让运动成为日常习惯，想要的好身材自然而然就会有了。

本文照片由胡张远提供

一小伙患上“懒汉病”

布鲁氏菌病为人畜共患传染病

■本报记者 俞冰

近日，年仅20岁的河南小伙子小秦因腕关节疼痛难以忍受，来到市第三人民医院门诊就诊。经门诊医生章建龙的诊断，确认他感染了一种罕见疾病，俗称为“懒汉病”的布鲁氏菌病。

据小秦所述，大约半年前，他在福建省的一家小型屠宰场工作，工作期间出现过几次不规则的发热症状。今年回家过年时，再次出现了发热症状，自行退烧后，他的腕关节开始出现难以忍受的疼痛。他前往当地医院进行了一系列外科方面的检查，但未能得出诊断。然而，疼痛却逐渐加剧，导致无法站立行走，只能依靠轮椅。

3月4日，小秦来到市第三人民医院就诊。“小秦的血液检查和CT结果等均显示他的腕关节没有问题，但他又有发烧、关节疼等症状。经询问得知他曾在屠宰场工作，我认为可能是布病，建议他立即进行相关检测。”门诊医生章建龙凭借着丰富的临床经验，初步判断小秦患有布鲁氏菌病。随后，小秦做了病菌检测，结果确为布鲁氏菌病阳性。

章医生介绍，布鲁氏菌病，简称布病，是由布鲁氏菌侵入人体引起的一种人畜共患的传染病，主要通过接触患病牛羊等动物及产品感染。布病起病比较急，症状多有发热、乏力、多汗、寒战、肌肉骨关节疼痛等临床表现，多见长期慢性不规则低热。得了布病，如果治疗

不及时、不彻底，就会转为慢性。慢性病人常年遭受病痛折磨，偶遇风寒、劳累过度或者机体抵抗力下降时症状就会出现，甚至会丧失劳动能力，所以民间俗称“懒汉病”。

章医生推测小秦此次患病，和屠宰场工作时密切接触牛、羊等动物及产品有关系。那么布病是否有传染性？记者致电了市疾病预防控制中心慢防科主任傅克本。

傅克本介绍，人对布病普遍易感，人与人之间一般不传染。对于接触牛、羊、猪的人群，如出现发热、多汗、乏力、关节痛等症状，应立即到布病定点医院进行布病检测，以便及时诊治。布鲁氏菌能够长时间存活，但在高温下会被杀死。

傅克本提醒广大市民，在日常饮食中应注意预防布鲁氏菌病的发生。首先，不要购买或食用病死的牛羊肉。对于牛羊肉等肉类的加工，要注意将生肉和熟肉分开处理，确保烹饪时将其煮熟煮透后再食用。同时，家里的菜刀和案板也要分开使用，做到生熟分开，避免交叉污染。在吃火锅、烧烤的食物，特别是羊肉、猪肉、牛肉等肉类时，可能存在潜在的风险，因此市民应选择正规可靠的餐馆就餐，并确保食物煮熟或烤熟后再食用。需要注意的是，自行煮沸的鲜奶仍然存在杀菌不彻底的风险，因此要避免饮用现挤鲜奶，以及未经消毒或来源不明的奶制品。

别习惯了点奶茶喝饮料吃甜食

你知道吗，糖瘾的危害竟然这么大！



■本报记者 胡张远

如今，点杯奶茶、吃个蛋糕，捧瓶果汁、喝罐饮料，已经成了很多市民群众的日常生活习惯。但一些饮食中往往含有大量的糖，摄入过多，会导致龋齿、骨折、超重或肥胖、糖尿病、心血管疾病、痛风，甚至增加患癌风险。

据了解，高糖食物会刺激大脑中的奖励系统，激活神经元，释放多巴胺。多巴胺的释放会让人产生愉快的感觉或奖赏的效果。当我们吃糖时，大脑会想起上次吃糖时那种甜甜的味道，于是分泌多巴胺，并期待下次继续这样做。就像很多人心情不好时，会通过吃甜食来缓解不良情绪，寻找短暂的释放，之后又因吃下太多甜食而后悔、自责，从而陷入恶性循环。

长此以往，我们吃同样的糖，就已经得不到同样的快乐了，需要吃更多的糖来获得相同的感受。这就是“多巴胺抵抗”，类似于胰岛素抵抗。所以，仅靠意志力控制自己不吃糖，可能在短时间内有一定

的作用，但很难长期坚持，这就是戒糖比较难的原因。

可是即便戒糖再难，我们也要努力摆脱糖瘾，否则一系列疾病都会“找上门来”。多项研究表明，高频饮用含糖饮料，与儿童牙齿损伤、牙痛、龋齿等口腔问题有关，还会对儿童的骨密度产生不利影响。过多摄入碳酸饮料，如每天饮用两杯以上的含糖饮料与绝经后女性髋部骨折的高风险有关。

同时，高糖食物特别是含糖饮料，饱腹感较弱，喝含糖饮料不会减少其他饮食的摄入，还会刺激食欲，让人吃得更多，引起体重增加，甚至超重或肥胖。长期摄入含糖饮料也会增加血糖负荷，导致胰岛素抵抗、胰岛细胞功能障碍和炎症，最终引发糖尿病。

此外，甜食还会伤“心”。研究数据显示，每天喝一杯含糖饮料(约350毫升)者，心血管疾病的发生风险是不喝者或少喝者的1.19倍，脑卒中的发生风险是1.21倍。每天摄入超过两杯者，心血管疾病死亡风险可增加31%。每天都喝含糖饮料的人患痛风的风险也比少喝者高出75%。更惊人的是，每天仅喝100毫升含糖饮料，总患癌风险就会增加18%，最易诱发的是结肠癌和乳腺癌。

走城市绿道 步健康人生



今年74岁的莫大妈家住阳明街道龙泉社区，坚持走路锻炼身体已有10余年。近年来，城市绿道的贯通为莫大妈提供了良好的健步走环境。她每天(除雨天)都会走出家门，在平坦舒适的城市绿道上步行一万步。老人至今眼不花、耳不聋、背不驼，也无“三高”症，一直保持着健康的体魄，走出了快乐人生。

通讯员 李小伟撰

破解“失眠、没劲、情绪不稳定”

保持乐观+适度运动+取悦自己



■本报记者 俞冰

眼下春暖花开，万物复苏，呈现出一派生机勃勃的景象，但有一些人反而开心不起来。“最近晚上老是失眠，无法好好睡觉，白天心情也不好，我这是怎么了？”近日，李女士来到市第三人民医院心身障碍科就诊，称自己没有抑郁病史，但近段时间情绪不稳定，晚上无端失眠。该院门

诊医生许冬冬详细了解后诊断，李女士患上了“季节性情感障碍”。除了李女士，还有不少市民朋友最近也出现了类似的状况，如丧失兴趣爱好，出现失眠、易怒、胃口不好、体重减轻等问题。

什么是“季节性情感障碍”？许医生解释，季节性情感障碍是以抑郁为主要特征的情绪心境障碍，多发生在冬季。但有一小部分人发作时间与之相反，即“反季节性情感障碍”——他们会在春夏来临之时发作，到秋冬时节缓解，这便是春季抑郁的由来。反季节性情感障碍患者的症状表现为精力不足、倦怠乏力，一天的大部分时间心情抑

郁，饮食习惯和体重发生较为明显的改变，睡眠出现问题，对很多事情提不起兴趣，感到无助内疚、烦躁不安等。

为什么会这样呢？许医生解释，春天多变的天气以及较低的气压会导致人体内一些用于控制情绪的激素，如多巴胺、内啡肽等分泌异常，导致激素水平频繁波动。部分患者对于激素水平的变化比较敏感，因此在春天更容易失去对抑郁情绪的控制。此外，一些人对环境的变化非常敏感，花粉过敏会引发体内细胞素的释放，激活免疫系统，进而影响睡眠质量、食欲和心情。还有一些患者面临新的学

习、工作压力等，若本身心理素质较差，抗压能力较弱，也容易发病。

许医生向市民朋友提出了几种缓解春季不良情绪的方式。首先，保持乐观的心态，相信自己，多考虑事物的积极面。其次，养成良好的生活习惯，保持规律的工作和休息，避免过度劳累，确保充足的睡眠时间。适度进行运动，多出门晒太阳，这不仅有助于缓解负面情绪，还可以增加褪黑素的分泌，提高睡眠质量。此外，还可以选择戴上色彩鲜艳的饰品，用明亮的颜色打扮自己，改善心情。“记住，春风有信，花开有期。”许医生总结道。