

《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》

解读问答

1 《通知》出台的背景是什么？主要内容是什么？

新冠肺炎疫情发生以来，党中央、国务院始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，根据病毒变异特征和疫情发展形势，坚持稳字当头、稳中求进，走小步、不停步，因时因势优化完善防控措施。二十条优化措施公布实施后，我们密切跟踪各地实施效果，结合近期各地疫情应对过程中积累的有益经验，针对存在的突出问题，组织研究提出了十条针对性措施，进一步优化感染者和密切接触者隔离、核酸检测等措施，进一步强化高风险区“快封快解”、疫苗接种、学校防控、涉疫安全保障、群众就医、用药和基本生活保障、社会正常运转维持等要求，持续提高防控的科学精准水平，最大程度保护人民群众生命安全和身体健康，最大限度减少疫情对群众生产生活秩序和经济社会发展的影响。

2 《通知》对于风险区域的划定做了哪些规定？出于怎样的考虑？

《通知》要求科学精准划分风险区域，按楼栋、单元、楼层、住户划定高风险区，不得随意扩大到小区、社区和街道（乡镇）等，通过流调精准判定风险区域，进一步减少封控人员数量。同时要求，不得采取各种形式的临时封控，更不能随意采取“静默”管理。各地在疫情处置过程中，应快速管控密切接触者，无社区传播风险情况下可不划定高风险区。

3 《通知》对核酸检测进行了哪些进一步优化？出于哪些考虑？

核酸检测要聚焦于感染风险高的区域和人员，不按行政区域开展全员核酸检测，进一步缩小核酸检测范围、减少频次。根据防疫工作需要，可开展抗原检测。应按照二十条优化措施有关规定，对与入境人员、物品、环境直接接触的人员、集中隔离场所工作人员、定点医疗机构和普通医疗机构发热门诊医务人员，及商场超市、快递、外卖等从业环境人员密集、接触人员频繁、流动性强的高风险岗位从业人员开展核酸检测，其他人员愿检尽检。



主编：段勇 编审：孙云霞
地址：昆明市白马小区澄碧巷6号
电子邮箱：404022176@qq.com

疫情，发生重症风险较高。因此进入养老院、福利院、托幼机构、中小学需提供核酸检测阴性证明，防止传染源引入。医疗机构内就诊人群复杂、人流量大、空间密闭，一旦传染源引入，易造成疫情传播和院内感染发生，影响医疗机构正常运转和群众正常就医。因此，进入医疗机构就诊时需提供核酸检测阴性证明，但医疗机构不得以没有核酸检测阴性证明推诿、拒诊急危重症患者。重要机关、大型企业及一些特定场所可由属地自行确定防控措施，保证社会正常运转，维护正常的生产生活秩序。

出现疫情后，各地应根据疫情形势和流调研判情况，评估不同区域疫情风险大小，分级分类确定核酸检测的范围和频次，提升核酸筛查质量和效率。

4 《通知》对感染者和密切接触者的隔离方式进行了调整，出于怎样的考虑？

奥密克戎变异株致病性明显减弱，经临床观察，感染后大多为无症状感染者和轻型病例，无需特殊治疗。具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例，可以居家隔离，加强健康监测，病情加重的及时转定点医院治疗。具备居家隔离条件的密切接触者居家隔离5天，加强居家隔离管理，做好健康监测并按规定完成核酸检测。对感染者和密切接触者隔离方式的调整，充分体现了我国疫情防控始终坚持人民至上、生命至上的原则，根据病毒变异特征和疫情发展形势因时因势动态优化完善防控措施。

5 《通知》要求高风险区应落实“快封快解”，出于怎样的考虑？

按照第九版防控方案和二十条优化措施有关要求，发现感染者后，尽快划定高风险区、排查管控风险人员，及时阻断社区传播，做到“快封快解”。如连续5天没有新增感染者的高风险区，要及时解封，避免长时间封控，减少因疫情给群众带来的不便。如封控后高风险区发现的新增感染者为严格落实居家隔离管理阳性人员的同住人员、密切接触者或其同住人员，经评估后无家庭外的社区传播风险，不影响高风险区的解封时间。

6 《通知》对保障群众基本购药需求有哪些举措？

各地要保障药店的正常运营，不得随意关停药店。做好常规药品供应储备，尤其是有基础性疾病患者相关药品储备。畅通多途径购药渠道和配送环节，不得限制群众线上线下购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物，取消购买

上述非处方药物时的弹窗、核酸检测等要求。采取多种举措，保障群众尤其是老年人、有基础性疾病患者等特殊人群的基本购药需求。

7 老年人为什么要打疫苗？在加快老年人接种方面是如何安排的？

当前疫情防控形势严峻复杂，疫苗接种在预防重症、死亡等方面仍具有良好效果，老年人等脆弱人群感染新冠病毒后容易发展成重症、危重症甚至死亡，接种新冠病毒疫苗获益最大，所以老年人及时接种新冠病毒疫苗很有必要。为加快老年人新冠病毒疫苗接种，我们从以下几方面进行了安排：采取设立老年人绿色通道、临时接种点、流动接种车等措施，对失能、半失能老年人提供上门接种服务，优化各项便民措施，打通老年人接种“最后一百米”，最大限度为老年人提供便利。逐级开展接种禁忌判定培训，指导医务人员科学判定接种禁忌，消除老年人接种顾虑。细化科普宣传，发动全社会力量参与动员老年人接种，让老年人接种疫苗保护健康的理念深入人心。

8 《通知》中提到为重点人群摸底及分类管理，请问工作如何推进？

动员多方力量参与，发挥居（村）委会及其公共卫生委员会作用和城乡基层医疗卫生机构专业优势，充分利用现有居民健康信息，通过老年人健康管理服务以及电话、短信、微信调查等方式开展老年人健康状况摸底。在疫情期间已经建立台账的，不必重复收集，鼓励通过信息化技术整合共享信息和确定重点人群范围，切实为基层减负。根据健康状况、疫苗接种情况、传染病患病风险程度等将摸底人群分为重点、次重点、一般人群，发挥基层医疗卫生机构“网底”和家庭医生健康“守门人”的作用，分级分类提供相应的健康服务。

9 《通知》对保障社会正常运转和基本医疗服务的考虑是什么，提出了哪些要求，实施中需注意哪些问题？

我国是人口大国，脆弱人群数量多，地区发展不平衡，医疗卫生资源总量不足，当前一些地区的疫情规模较大，防控形势严峻复杂。尽管奥密克戎变异株致病性显著减弱，但传播能力明显增强，

若保障社会正常运转和基本医疗服务的人员短时期大量感染将造成人力短缺，可能对社会运行和基本医疗服务带来冲击。

为高效统筹疫情防控和经济社会发展，在疫情期间保障社会正常运转和基本医疗服务，《通知》要求非高风险区不得限制人员流动，不得停工、停产、停业；将医务人员、公安、交通物流、商超、保供、水电气暖等保障基本医疗服务和社会正常运转人员纳入“白名单”管理，有关人员日常需注意做好个人防护、疫苗接种和健康监测，减少与社会面接触，尽可能“两点一线”工作，凭核酸检测阴性证明可正常上班；检出阳性时，精准判定密切接触者，工作场所不采取临时封控，同工作场所人员不进行大范围隔离，以保障正常医疗服务和基本生活物资、水电气暖等供给，尽力维护正常生产生活秩序，及时解决群众提出的急难愁盼问题，切实满足疫情处置期间群众基本生活需求。

10 《通知》对强化涉疫安全保障做了哪些规定？

为强化疫情防控中的风险防范、保障群众生命财产安全，《通知》要求严禁以各种方式封堵消防通道、单元门、小区门，确保群众看病就医、紧急避险等外出渠道通畅。对风险人员管控的同时，要加强上门服务，做好生活和正常医疗保障。推动建立社区与专门医疗机构的对接机制，为独居老人、未成年人、孕产妇、残疾人、慢性病患者等提供就医便利。强化对封控人员、患者和一线工作人员的有关关爱和心理疏导，提供心理援助热线电话，开展心理支持服务等。

11 《通知》对学校疫情防控做了哪些进一步优化？出于哪些考虑？

学校是人员密集的重点场所。最大程度保障师生健康，最大程度维护正常教育教学秩序，是当前学校疫情防控的重要任务。根据当前疫情形势和学校实际，为指导学校更加科学精准防控，《通知》中明确要求托幼机构、中小学等特殊场所要查验核酸检测阴性证明和健康码。同时要求各地各校坚决落实科学精准防控要求，没有疫情的学校要开展正常的线下教学活动，校内超市、食堂、体育场馆、图书馆等要正常开放。有疫情的学校要科学精准划定风险区域，风险区域外仍要保证正常的教学、生活等秩序。各地各有关部门要高度重视学校疫情防控工作，完善校地协同机制，针对各级各类学校特点，进一步优化防控措施，确保师生健康和校园安全。

12 12月21日，国务院联防联控机制医疗救治组召开全国电视电话会议，深入贯彻习近平总书记重要指示批示精神，全面落实党中央、国务院决策部署，指导各地做实做细新阶段新冠肺炎疫情医疗救治工作，坚决守住人民生命安全和身体健康防线。国务院联防联控机制综合组组长，国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟同志出席会议并讲话。

会议指出，疫情防控进入新阶段后，习近平总书记多次作出重要指示批示，在刚刚结束的中央经济工作会议上对优

13 度，保证重点地区、重点人群必需的医疗救治能力。要强化短缺药品统筹调度，加大向国家协调的力度，聚焦重点药物，找准重点替代企业，加足马力生产，切实缓解群众买药难问题。要发挥我省中草药优势，加大对有疗效的中药、中成药、中药制剂生产支持力度，提高药品保供能力。要强化重点人群健康管理摸底调查，关心爱护老年人、儿童特别是婴幼儿、孕产妇和慢性基础性疾病患者等重点人群，守护好他们的生命健康。要关心关爱医务人员，保持队伍的稳定性、战斗力。要强化宣传引导，加大正反面典型宣传力度，引导群众科学防治、合理用药。要严厉打击囤积居奇、哄抬价格等不法行为。

14 会议强调

要进一步加强发热门诊建设，保障正常医疗秩序。要强化医务力量统筹调

（来源：国家卫生健康委员会官网）

排版设计：昆明长策文化传播有限公司
云南真彩印刷有限公司

云南健康教育

Y U N N A N J I A N K A N G J I A O Y U

第十二期 总第 232 期
2022年12月26日

准印证号：(53)Y000318 印数：500份
发送对象：各州（市）健康教育所（科） 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办
内部资料 免费交流

国务院联防联控机制医疗救治组召开电视电话会议 部署全力做好新阶段新冠肺炎患者救治工作



12月21日，国务院联防联控机制医疗救治组召开全国电视电话会议，深入贯彻习近平总书记重要指示批示精神，全面落实党中央、国务院决策部署，指导各地做实做细新阶段新冠肺炎疫情医疗救治工作，坚决守住人民生命安全和身体健康防线。国务院联防联控机制综合组组长，国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟同志出席会议并讲话。

会议指出，疫情防控进入新阶段后，习近平总书记多次作出重要指示批示，在刚刚结束的中央经济工作会议上对优

省委疫情防控工作专题会议强调：

全力抓好医疗救治保障和药品保供 全力保障人民生命安全和身体健康

12月18日，省委召开专题会议，听取疫情防控和医疗救治保障、药品保供工作情况汇报，分析研判形势，研究部署新阶段全省疫情防控工作。

省委书记王宁主持会议并讲话，省委副书记、省长王予波提出工作要求。

会议指出

当前，疫情防控进入新阶段，工作重点从防感染转到保健康、防重症。要深入贯彻习近平总书记关于更好统筹疫情防控和经济社会发展的重要指示精神，认真落实“新十条”要求，坚持底线思维，坚持以快应变，及时调整思路，扎实做好各项工作，全力抓好医疗救治保障和药品保供，全力抓好重点人群的保护，全力保障人民生命安全和身体健康，确保平稳转段和社会秩序稳定。

会议强调

要进一步加强发热门诊建设，保障正常医疗秩序。要强化医务力量统筹调

调整疫情防控政策、顺利渡过流行期、确保平稳转段和社会秩序稳定做出重要部署。各地要坚决把思想和行动统一到习近平总书记关于疫情防控的重要指示精神和党中央决策部署上来，充分认识新阶段新形势新任务，扎实做好医疗救治和资源准备工作，全力保障人民健康安全和经济社会发展。

会议强调，牢牢抓住抓好重点人群和关键环节，把各项救治工作落实到位。三级医院要兜住医疗救治和生命保障的底线，全力做好老年和儿童重症患

者医疗救治。各地要建立三级医院分区包干责任制、明确三级医院与县医院对口支援关系、二级以上医院与养老院对口协作关系，压实牵头医院主体责任，任何医院不得以划定区域为由推诿、拒收其他地区转来的重症患者。县医院要守住农村居民健康的重要关口。同时，要紧盯养老院等重点场所、120急救等重点环节，确保医疗救治有序开展。

会议要求，要及时转变工作思路，切实担负起责任。要加大指挥调度和投入力度，细化实化具体化配套方案措施，

全力做好医疗资源统筹调配，加强疫情形势监测，有序落实压峰措施，关注舆情社情。要主动担当、积极作为、靠前一步，把各项准备工作做足做到位。

国家卫生健康委党组成员、副主任李斌同志主持会议。国家中医药局、国家疾控局负责同志，相关司局主要负责同志在分会场参加会议。各省（区、市）和新疆生产建设兵团卫生健康委负责同志和医疗救治组成员单位负责同志在分会场参加会议。

（来源：国家卫生健康委员会官网）

“孕产妇永远是第一位的”

云南省第三人民医院产科全力保障孕产妇救治

近期，自疫情防控政策调整以来，为切实保障来院孕产妇医疗安全，云南省第三人民医院产科没有一天按下“暂停键”，无论孕产妇是否在本院建卡，无论患者有无核酸检测阴性报告，坚决做到绝不推诿、



显示阳性，标志着云南省第三人民医院产科打响了接诊身患新冠肺炎孕产妇的攻坚战。

核酸检测结果，不是及时有效治疗的“拦路虎”，而是分区诊疗的“指向标”。尤其妥善应对，有效保障了所有入院孕产妇的安全，也平安迎来60余个新生儿。

“不论什么情况下，孕产妇都是第一位的！”这是该院产科所有医护人员随时挂在嘴边的一句话。这背后，离不开该科临床一线医护人员的默默坚守和辛勤付出。他们闻令而起、尽锐出战，面对战斗减员异常突出的严峻局面，面对随时会被感染的危险和挑战，没有退缩、迎难而上，充分体现了广大医护工作者“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的初心使命和职业精神。

12月6日下午，一名没有核酸检验结果的产妇，因胎儿宫内窘迫需要做急诊手术。产科一边向医院院感和医务部门报告，一边启动应急预案、开通绿色通道查验核酸并紧急办理入院。产科李涓主任带领医护团队在疫情防控相关规定条件下立即对患者进行全面检查，紧急实施手术。随着婴儿一声响亮的啼哭打破寂静的夜空，母婴平安，在场的医务人员均长舒了一口气。

直到凌晨一点，该患者核酸检验结果报告

是当前面对医务人员战斗减员人手紧张的非常时期，科室严格按照医院疫情防控规定，采取弹性排班、分批值班和分类管理、分区救治、分区收治的方式，迅速调整就诊区域，确保有生力量稳妥可靠，确保了来院孕产妇的安全救治和医护人员的自我保护。

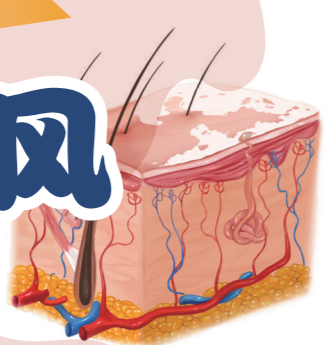
12月7日开始，陆续有发热、咳嗽、全身酸疼的产妇前来就诊。2月8日，住院部开始接收核酸阳性产妇。12月10日当天，住院患者大多是核酸阳性病人。

12月13日至今，科室李涓主任、柏青副主任和王永梅主任医师、周娜护士长等高年资医护人员成为了连续坚守奋战在医疗一线的绝对主力。为了宝宝的平安降生、为了孕妈的平安分娩、为了危重孕产妇的成功救治，他们打起十二分的精神工作，每一件事情都亲力亲为，从查体到分娩、到手术，始终冲在最前面。

这就是担负着云南省、市、区三级危重孕产妇救治中心任务，以守护母婴健康为己任的云南省第三人民医院产科医护人员们。你们辛苦了！

（来源：云南网）

认识白癜风



名医档案 ARCHIVES 孙东杰

教授，医学博士，硕士研究生导师，中国医师协会皮肤病分会色素病学组委员。从事皮肤科专业 25 年，擅长色素性皮肤病、湿疹、银屑病及痤疮的诊治。

皮肤白斑或者白癜风虽然不疼不痒，但影响美观，给患者带来巨大的困扰，而且大家普遍认为它难治疗。专家教您正确认识皮肤白斑及白癜风的防治。

白癜风都有哪些类型？

一、白癜风按节段型和非节段型划分

非节段型：最常见，又分为局限型、泛发型、面-肢端型，其他还有一些特殊类型如毛囊型和晕痣（白斑往往是圆形或者椭圆的，中间有一个黑色或者红色的小点，那是残留的色素痣）等。

节段型：小孩多见，单侧分布，沿神经皮肤分布模式。

(1) 多数位于头皮、额头、眉毛、鼻背、鼻翼（这一型容易发生头发、眉毛变白，治疗难度比较大）和口角、下颌、颈部；

(2) 早期扩展快，后期复色有难度；

(3) 不同型别可以互相转换、合并，比如节段型白癜风可以多节段受累，也可以合并泛发性白癜风。

二、从严重程度分级

1 级：轻度（小于 1%）；2 级：中度（1-5%）；3 级：中重度（6% ~ 50%）；4 级：重度（大于 50%）。目前依据发展趋势分型，科学、合理分型是治疗的基础，提高治疗效率、避免无谓的经济、社会资源的消耗。

三、按照活动性划分

稳定期：一年之内没有新发白斑或者原来白斑扩大，这个很重要，因为不同阶段白癜风治疗基本原则是有区别的。具体表现为完全性色素脱失，瓷白色白斑，白斑边界清晰，周围多有色素加深带。此外肉眼所见的白斑与伍德灯大小的比较，以及皮肤镜上、毛囊周围的色素的是否残留，可以判断是否处于稳定期，还是活动期。

活动期：一年之内有新发白斑或者原来白斑扩大，尤其是三月内出现新发白斑

或者是白斑扩大的属于快速进展期白癜风，治疗指南中这部分患者推荐使用糖皮质激素等抗炎、抗免疫药物，对于发病不足三个月的患者哪怕近期白斑不扩大，也视为活动期白癜风。表现为头边缘不清晰、模糊，甚至有些像纸屑一样的外观，有些部位颜色不是很白，随着病情的活动还可能

出现三色白癜风、五色白癜风，除了通过宏观判断，还可以通过伍德灯皮肤镜、皮肤 CT 判断。准确的分型分期决定了治疗的基本方向和基本的治疗策略。

如何识别白癜风？

首先要了解白癜风的定义，即后天性、边界清楚的白斑周围有色素加深带。

后天性是指两岁之后，两岁之前也有白癜风，但总体说比较罕见，即使有，存在时间很短，很快就进展为典型白癜风。即使是过渡状态的白癜风也具有白癜风的特征，界限相对清楚、相对较白。

白癜风需要与以下疾病鉴别：白色糠疹、无色素痣、贫血痣、外伤后白斑、药物性白斑以及感染性的白斑，比如梅毒白斑或者是淋巴瘤的白斑等等这些情况。

目前有没有比较先进的确诊方法？

皮肤 CT 是近十年来新出现的比较好的确诊方法，对于鉴别诊断的准确性相对较高。但不是所有机构都有此设备。另外最传统、最方便的方法是伍德灯，对于评估病情鉴别一些疾病有很好的作用。皮肤镜对评估病情是活动白斑还是稳定期白斑有一定的作用，也是诊断的一个重要线索。最主要的是组织病理学，这是诊断的金标准。

哪种情况会得白癜风？

任何事情的发生都是内外因素共同作用的结果，白癜风也不例外。从病因来说：

第一，自身免疫。比如治疗自设免疫的药物和疗法对于白癜风有疗效，有些白癜风患者存在同时患自身免疫病的疾病，比如桥本氏甲状腺炎、斑秃；

第二，神经精神因素。白癜风无论是发病前还是复发加重都存在长期疲劳、精神紧张、失眠等情况；

第三，黑素细胞自毁破坏。实验研究发现白癜风患者存在黑素细胞稳定性差、自毁的情况；

第四，氧化应激。这是目前相对较新的白癜风发病机制研究的成果，抗氧化治疗有一定疗效；

第五，遗传。患者的近亲属患白癜风概率相对较高，但这个病不意味着必然遗传，内因和外因需要共同作用才起作用。

对于每个患者来说，是上述几种因素综合作用的结果。都是在具有一定的内在体质原因或遗传倾向基础上，由于疲劳紧张诱发免疫失衡黑素细胞氧化应激缺陷造成黑素细胞破坏。此外多种外因如外伤、日晒、摩擦、皮肤干燥、过敏等加重或者诱发病情。所以白癜风治疗是一个全方位的综合治疗。

白癜风的分级这么复杂，治疗方法上是不是也不一样？

一、白癜风如果是处于进展期的，治疗方法总的原则是控制白斑扩大，尽量缩小白斑防治。

1. 准确评估病情。
2. 首选足够疗程的、规范的系统治疗。
3. 外用药物治疗。
4. 物理治疗护理。

二、稳定期的白癜风患者的治疗方法总的原则是促进复色、防止复发。

1. 合理设置治疗目标，调整心态。不同部位：毛发、粘膜、掌跖部位、不同发病时间、不同面积。
2. 口服药的目的是促进复色，活化黑素细胞、防止复发，可以适当采用抗炎、抗氧化，如甘草制剂、黄芪类药物等。
3. 局部治疗药物和活动期白癜风唯一不同的地方就是光敏剂的使用可能更多

一些。

4. 光疗及光化学治疗。
5. 在上述方法都效果不好的情况下，可以考虑表皮移植、毛囊移植等方法，甚至还可以采取遮盖疗法，这个病总的来说都是综合治疗。



白癜风患者要忌口，不能吃酸的和含有维生素 C 的食物吗？

这大概是患者普遍的心理。其实饮食要避免绝对忌口，维生素 C 少吃是有必要的，但是酸的食物不一定特别严格忌口，即使含有维 C 食物也可以适当的食用。

脸上长了一小块白斑，请问要如何护肤？

平时要注意一个原则：不同季节、不同部位护肤的原则也是不一样。防晒、防摩擦、防外伤、避免摩擦部位的皮肤干燥。

温馨提示

1. 要有良好的心态，不能悲观，也不能急于求成，要正确认识这个病的特点，评估本身病情的基本状态，设定一个客观而可实现的治疗目标。
2. 精神放松对于白癜风的防治来说，怎么强调都不过分。不能总是恐惧口服药物，口服药物在有些情况下是非常有必要的。
3. 要积极的避免诱发因素，包括情绪、休息、紧张、摩擦，其他常见的一些伴发疾病的治疗也是很有必要的。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

关注运动 促进健康



名医档案 ARCHIVES 李彦林

医学博士，现昆明医科大学第一附属医院运动医学科科主任、教授、博士生及硕士生导师。从事运动创伤及关节镜微创诊疗工作三十余年，擅长肩、肘、腕、髌、膝、等关节的急慢性损伤和肌腱、肌肉、韧带损伤等各种疑难疾病的诊治。

“养生之道，常欲小劳”。运动是祛病延年、健康长寿的要素，也是生命的需要。当今，随着经济与科技的快速发展，电气化、机械化、自动化逐渐代替了人体的大部分动作，使人体运动逐渐减少，各类疾病也在潜移默化的升高。

1. 不良运动方式会造成损伤吗？

运动损伤既与锻炼者的运动基础、体质水平有关，也与运动项目的特点、技术难度以及运动环境等因素有关：

运动前不检查器械、预防措施不得力、好胜好奇，导致在盲目和冒失行动中受伤。

运动前不做准备活动就进行激烈的体育活动，易造成肌肉损伤、扭伤。

运动内容组合不科学，方法不合理，也容易造成损伤。

不良气候因素或突变环境因素。比如，雨后路滑、光线不足、气温过高或过低，还有时差因素、海拔高度变化等，都有可能造成运动损伤。

2. 如何有效的避免运动损伤？

训练方法要合理。要掌握正确的训练方法和运动技术，科学地增加运动量。

准备活动要充分。实际工作中，不少运动损伤是由于准备活动不足造成的。

注意间隔放松。训练中，每组练习之后了更快地消除肌肉疲劳，组与组之间的间隔放松非常重要。

防止局部负担过重。训练中运动量过分集中，会造成机体局部负担过重而引起运动伤害。

加强易伤部位肌肉力量练习等。

4. 哪些常见的运动损伤可以自行处理？

擦伤 即皮肤的表皮擦伤。如果擦伤部位较浅，只需涂药水即可；如果擦伤创面较脏或有渗血时，应用生理盐水清创后再涂上药水。

挫伤 是由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需特殊处理，可采取冷敷，24 小时后可用活血化瘀、消肿止痛的中成药进行理疗。

肌肉拉伤 一旦出现疼痛感需立即停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，保持 30 分钟，使小血管收缩，减少局部充血、水肿，切忌揉搓及热敷。

扭伤 是由于关节部位突然过猛扭转，造成附在关节外面的韧带撕裂所致。多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部。刚刚扭伤的时候。肿胀以及疼痛感非常明显，此时不能做任何运动，可以运用冷敷使血管收缩凝血，控制伤势进一步发展。此外，如果扭伤到骨头，一定要及时就医。

3. 不良运动会带来哪些损伤？

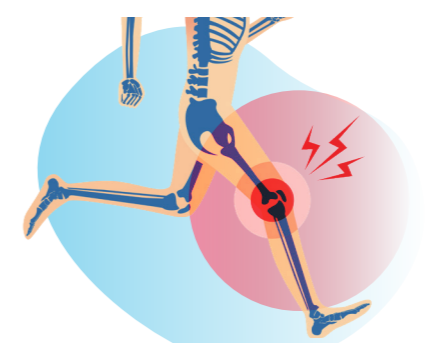
常见的运动损伤有：

肌肉、肌腱、韧带的慢性损伤，包括肌筋膜炎、腱鞘炎等。例如，肩袖损伤、大腿后腓肠肌的坐骨止点损伤等。

关节软骨损伤，如髌骨软骨病、足球踝、投掷肘等。由于伤后软骨不能自行修复，一旦损伤，多会遗留永久性改变，治疗困难，是最影响健康与运动训练、运动寿命的损伤。

骨组织劳损。最常见的是应力性或疲劳性骨膜炎与骨折，胫腓骨最常见。这一类损伤，通过改变训练，减少或停止局部负担，多可自愈。

骨关节炎。常见的有脊椎椎体骨关节炎、胫骨结节骨关节炎、桡骨远端骨关节炎、肱骨小头、跟骨骨关节炎等，这些损伤有影响发育的可能。



5. 以下几种情况，可自行简单包扎固定后，尽快就医：

脱臼 即关节脱臼。一旦发生脱臼，应保持安静、不要活动，更不可揉搓脱臼部位，妥善固定后及时就医。

骨折 常见分为两种，一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头尖端穿过皮肤，伤口与外界相通，称为开放性骨折。开放性骨折不可用手回纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口作初步包扎、止血后，找木板、塑

6. 常见慢性病如何安全科学地运动？

对于老年朋友，可以借助运动处方来指导科学有效运动，包括运动方式、运动强度、运动持续时间、运动频率和运动中应注意的问题及能量消耗目标。

对于高血压患者，锻炼时不要进行过度低头的运动，因为低头时大量血液流向大脑，严重的可能出现脑血管意外。开始锻炼时要严格控制运动量，多进行节奏缓慢、运动量较小的活动，运动时最高心率不要超过每分钟 100 ~ 130 次，能收到较好的降压效果。散步是防止高血压最简单易行的方法，时间为 15 ~ 45 分钟，每天 1 ~ 2 次。长跑或慢跑的运动量要比散步大，因而适合于轻症状患者，长期坚持锻炼，可使血压平稳下降，脉搏平稳，时间控制在 15 ~ 25 分钟。太极拳、太极剑的动作比较缓慢、放松，能使高血压患者情绪稳定，是一种理想的锻炼方法。

对于心脏病患者，运动应采取从小到大的循序渐进的方式，从轻微活动开始，逐渐提高运动强度，一般以步行锻炼为主，有的可练慢跑、医疗体操、保健功、太极拳、游泳、划船等。运动时间应在进餐 60 ~ 90 分钟后，

7. 患肩周炎的人要怎么运动？

肩周炎早期主要通过运动康复。可以做绕臂运动，两臂自然下垂，单臂或双臂向前或向后做绕环运动，幅度由小到大，每次 30 下，每天 3 次，还可做甩手运动锻炼和手指爬墙运动。

料板等将肢体骨折部位上下两个关节固定起来。怀疑脊柱骨折时，需早卧在门板或担架上，躯干四周用衣服、被单等垫好，不致移动。怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧置一枕头或扶持患者头颈部，切忌发生晃动，再用平木板固定好送往医院处理。

需要强调的是，对于不能自行判断或者处理的运动损伤，求助于专业运动医学医生永远是第一选择。



正式运动前先做 5 ~ 10 分钟的准备活动(如伸展上下肢、压腿、腰部运动等)，预防肌肉、骨骼损伤。注射胰岛素后、饭后及患有心绞痛时，不要运动，以防发生低血糖或加重并发症。由于糖尿病的并发症较多，患者在开始锻炼前应进行一次彻底的身体检查，包括血压、肾功能、眼睛、足部、血脂等方面，从而选择适合的锻炼方式。

对于心脏病患者，一、二级功能不全的轻症心脏病患者可进行散步、打太极拳、医疗体操等运动。三、四级心功能不全或心绞痛发作频繁的病人不宜参与体育活动，要以休息为主，或者适当做一些气功等保护性的轻微活动，原则是以不增加心跳次数为度。锻炼结束时不要立即停止活动，做一些轻松放松活动，更不要马上卧床休息，否则对心脏不利。

8. 久坐电脑前出现腰背酸痛的人，用哪些运动来缓解疼痛？

久坐出现的腰背痛，是身体提醒“该起来运动一下了”，这时可以做展腰抱膝、下蹲踏步、站立扭腰、双膝朝胸等动作。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

