

# 女子练瑜伽竟导致心脏主动脉裂口

## 参加瑜伽等健身活动前,最好到医院做个体检,听听医学运动医生的指导

被誉为能修身养性的瑜伽深受都市女性的青睐,但动作看似柔和的瑜伽却对有的人不合适。最近,浙江省人民医院血管外科接诊了一位病因罕见的女患者,练瑜伽后发生十分凶险的心脏主动脉破裂口——主动脉夹层,经救治患者已经转危为安。

### 主动脉撕裂了

近40岁的郑女士,为改善体质,报了个瑜伽班。平时,她都会挤出时间上瑜伽馆跟着老师练上个把小时。一天中午,郑女士按时进入练习中,“都是些拉、伸等基础动作。不过那天我做了之后,感觉有点异样,但没有明显的疼痛,也就没多想。”晚饭后不久,郑女士腰部疼痛,“大不了就是肌肉拉伤,明天抽时间去趟医院。”她安慰家人说。

让郑女士始料不及的是,那腰部疼痛如同潮水般,一浪高过一浪袭来,撕裂般剧烈疼痛且感觉到胸闷,阵发性胸部胀痛,向下腹放射……郑女士痛得禁不住呻吟起来。“不会是心肌梗死吧!”郑女士与家人一分析,大家顿时慌了,这可得分秒必争啊!家人连忙开车将郑女士送到浙江省人民医院。

医生排除了心肌梗死,但没等郑女士与家人松口气,一个同样十分凶险的病名从医生口中蹦出:心脏主动脉破裂口——主动脉夹层壁间血肿。

医生解释说,主动脉有三层血管壁,主动脉内膜破了,血液从血管腔经破口流入血管中间层,血管壁形成血肿(血室),医学上称之为夹层。破口较小或者压力低,通过控制血压、心率等,使内膜的破口愈合;若主动脉夹层壁间血肿继续增大,发生主动脉夹层破口,未及时进行手术治疗,那将危及生命。医生分析,郑女士瑜伽有拉伸动作,很可能主动脉经拉伸导致滋养动脉或者内膜破了。

经监测,郑女士主动脉夹层壁间血肿在继续增大,该院血管外科主任、主任医师蒋劲松等为郑女士施行主动脉夹层腔内隔绝术(俗称主动脉放支架),成功“封杀”了具有“不定时炸弹”之称的主动脉夹层。

郑女士的主动脉为何如此脆弱?蒋劲松分析,与她主动脉的先天性因素有关,比如基因问题,外因则可能是瑜伽有拉伸动作,瞬间导致已“脆弱不堪”的主动脉内膜出现破裂。临床上,不少病人的外因则是高血压长期冲击“推波助澜”。“这个患者的情况确实很少见,我们救治过数百例主动脉夹层病人,与练瑜伽有关还是第一次碰到。”

### 有些人健身需十分小心

蒋劲松介绍,一般而言,瑜伽不属于剧烈运动,但

练习中有身体扭、挤、拉、伸等姿势,还有头朝下、挤压颈部等动作,这就不适合一些有基础性疾病的人。患有高血压、心脏病及脑供血不好的人最好不要练习瑜伽,因为瑜伽动作体位变化大,倒立和弓形动作会使血液倒流,容易引起心脏供血不足而发生危险。下肢静脉曲张的人,不建议长时间地坐、站及进行过度的健身活动,病情轻时可穿弹力袜来积极治疗。

此外,颈椎病、腰间盘突出、腰椎间盘突出、膝关节炎或骨质疏松者则不适合高强度瑜伽训练。据报道,武汉一位女士在练习瑜伽时做了个仰头拉伸的动作后就动弹不得,竟高位截瘫。医生经检查发现,该患者的颈椎

钙化严重,颈椎间盘突出,有很严重的颈椎病,颈椎比正常的要脆弱很多,练瑜伽时仰头的动作相当于对脆弱的颈椎施加一个骤然的外力,导致了严重后果。

蒋劲松建议,参加瑜伽等健身活动前最好能到医院做一个体检,比如清楚自己是否有心脑血管疾病等,再听从医学运动医生的指导。其次,训练的方法要科学,强度适中,循序渐进。尤其是一些难度较高的动作,如果把握不好尺度,就极易造成运动性损伤,而首当其冲的是那些活动范围较大的、稳定性较差的组织,如腰椎、膝关节以及韧带等。一旦发生身体严重不适应及时上医院。

宋黎胜



又见布鲁斯

个头不高,下颌留着一撮小胡须,皮肤黝黑,身着白大褂,近日,布鲁斯又一次出现在浙江省中医院针灸科诊室里。

从2000年至今,这已是他第17个年头来该院学习了。“我主要是学习中医针灸和推拿,这项技术只有来这里才能学到最正宗的。”布鲁斯说。

布鲁斯在澳大利亚墨尔本开设有自己的诊所。他

介绍,中医在当地颇受欢迎,有不少忠实的粉丝,一些西医药治不太好的病,如颈肩腰腿及手腕等疼痛的患者,会主动到他这里进行中医针灸和推拿医治。

为了提高自己的中医医术,17年来,布鲁斯每年都会来浙江省中医院“充电”。“每次来都有不小的收获,我只想多学一点,了解更多的病历和治疗经验,回去能够治好我的病人。”布鲁斯说。于伟

# 睡眠好 精神好 常服用 不显老

## 三皇五帝牌铁皮石斛颗粒

### 无糖型“三皇五帝牌”铁皮石斛颗粒,敢于对亚健康“亮剑”

一天只要吃1包,每天仅需33元!  
明天,就请你来三皇五帝品牌中心,买再送灵芝孢子粉!

近年来,环境污染、工作生活压力大,加上作息不规律、烟酒过度等不良生活习惯,很多人直呼“身体吃不消”!最直接的表现就是免疫力下降,动不动就感冒,还经常出现体虚乏力、精神萎靡、胃口不好、睡眠不好等问题,时间一长,还容易诱发各种疾病。

这时候,懂养生的人就会对症下药吃点滋补品,而铁皮石斛颗粒(冲剂),就是适合多数现代人的产品。

三皇五帝牌铁皮石斛颗粒是国家食品药品监督管理局批准具有“免疫调节”功能的保健食品,专门针对免疫力低下者。

### “四优”文化打造“三皇五帝”品牌

三皇五帝牌铁皮石斛颗粒,由专注于霍山石斛、霍山灵芝等中药材研发的霍山三皇五帝生物科技有限公司倾力打造,因高品质、高含量、高性价比的“三高”特点,获得“浙江省消费者满意品牌单位”。与此同时,“四优”品牌文化,使得“三皇五帝”在市场上获赞一片。

**1.选材优。**三皇五帝牌铁皮石斛颗粒的原材料,选自霍山石斛中的优质铁皮石斛——味甘质重、



柔和和粘性大,脂膏丰富,即多糖含量高,滋补效果强。

**2.工艺优。**20多年前,国内尚未有先进的铁皮石斛提取技术,铁皮石斛颗粒(冲剂)的生产过程多为“鲜条→阴干→打粉→制粒→包装”。不仅造成原料浪费严重,而且成品的功效成分含量很低。

而三皇五帝牌铁皮石斛颗粒,采用现代化提纯工艺,通过“鲜条→阴干→粉碎→提纯→打粉→制粒→包装”等一系列过程,粗多糖含量很高,也更容易被人体吸收利用。

**3.含量优。**由于铁皮石斛产品采用的原料和生产工艺的不同,铁皮石斛颗粒(冲剂)“粗多糖”含量

区别很大。早期没有经过提纯工艺的产品,10斤铁皮石斛可以打磨成10斤铁皮石斛粉剂制粒;而多一道提纯工序的三皇五帝牌铁皮石斛颗粒,10斤原材料只能获取1斤提取物用来制粒。虽然成本高出10倍,但是功效成分——粗多糖含量高达20.98克,市面少见!

**4.价格优。**三皇五帝牌铁皮石斛颗粒由厂家直供,在保证产品质量和保证企业生产利益的前提下,尽可能把市场价降低让利消费者!而且高含量的铁皮石斛颗粒一天只要吃1包,每天仅需33元!

### 明天,买三皇五帝铁皮石斛颗粒 就送灵芝茶和灵芝孢子粉

上周,高含量的三皇五帝牌铁皮石斛颗粒在品牌中心进行新品推广,买就送灵芝茶和灵芝孢子粉!活动推出后,受到了市民朋友的热捧和好评——

“我以前没看到过粗多糖含量这么高的铁皮石斛颗粒!”  
“一天只要吃一包,对于我们经常要出门旅游的老年人来说,真方便!”

“买铁皮石斛颗粒还送我孢子粉,好划算!”  
鉴于活动火爆,“三皇五帝”特别追加100个名额。明天,你只要拿任何品牌的铁皮石斛颗粒(冲剂)外包装,来进行粗多糖含量比对,就能获赠灵芝茶一袋!此外,买1盒再送1个月量的灵芝孢子粉,价值268元;买6盒送8个月量,多买多送!

卫食健字(2002)第0726号  
本品不能代替药物  
不适宜人群:少年儿童  
活动地址:三皇五帝品牌中心(杭州市庆春路26号发展大厦5022室)。咨询订购:0571-28297119。



# 大江东

## 智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准制创的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!



联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316, 82987403



# 义蓬科创园

**地理优势:**位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经胜利路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

**产业定位:**以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

**优惠政策:**入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901



# 富阳 欢迎您

## 富裕阳光的大都市新型城区

杭州第九区——富阳高举“高新工业强区”大旗,牢固树立“产业第一,产业当中高新产业第一”的理念,重点打造“一核两带、联动发展”的科技创新布局,依托国家级经济技术开发区和“浙大网新”“富春硅谷”“银江智谷”等科技园,积极推进“产业转型向东看,生态建设向西看,城市发展向南看”,精心描绘富裕阳光的富春山居新画卷。

联系方式:杭州市富阳区科技局联系电话:0571-63323732 61700939

## 富阳银湖科技城,一座理想的创新创业之城

这里有便捷的交通。毗邻西湖、滨江,规划的杭州至富阳地铁、彩虹快速路西延工程贯穿整个科技城,区位优势非常明显。

这里有广阔的空间。规划面积26.3平方公里,科技城内拥有国家级经济技术开发区和富春硅谷、颐高圣弘、浙大网新、银江智谷等科技产业园,有孵化器、众创空间,有超过100万方创新创业空间。

这里有高端的产业。重点发展物联网、智能制造、信息软件、电子商务、大数据云计算、文化创意等六大重点产业。

这里有齐全的配套。拥有酒店、餐饮、住宿、便利店等生活配套,还有银湖公园、杭州野生动物世界等休闲配套。

这里有优惠的政策。富阳出台了一系列的产业、科技、人才等优惠政策,欢迎广大有志之士来富创新创业。

联系方式:陈佩63163003, 袁晓军63323732



# 创新中国产业园·东新分园



### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线, BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615