

# 畅享品质生活 从益智健身开始

□记者 武钢

锦一居民区内的益智健身苑点日前改建完工交付使用。记者看到,整个健身苑地面以不同色块将儿童亲子互动区、老年智慧健身区、智能健身比赛区、配重力量练习区、健身跑道等五大功能区域划分得泾渭分明,升级版健身器材能够满足亲子活动、有氧锻炼、康复力量训练、运动娱乐等不同需求,吸引着周边社区居民都来参与健身。

记者还发现,每个健身组合器顶部都安装了太阳能板来为照明灯储能。原来,设计益智健身苑点时,考虑到有些居民喜欢晚上来锻炼和散步,而中青年上班族更青睐于下班后晚上来增加力量型锻炼,所以健身组合器顶部都设置了照明灯,考虑得十分周全。

相比改建前的传统健身点,益智健身苑点无论是地面铺设、器材更新,还是健身功能提升,其规划设计目标覆盖了3-70岁年龄段人群,更照顾到了不同年龄层次居民健身锻炼的需求。因此,老人孩子们开心,中青年人们称心。



占地面积约320平米的锦一居民区益智健身苑点



老人兴致勃勃地在做深蹲和蹬腿配重训练



一老一少在敏捷训练器上“较量”



互动秋千——孩子们的最爱



大小朋友在双位智能竞赛健身车上角逐

## 健康科普

# 防治21世纪的心血管流行病:房颤

### 什么是房颤?

房颤全称心房颤动,是临床上最常见的一种心律失常。房颤的发病率随着年龄的增长而逐渐增高,70岁以上人群中患病率达5-10%,80岁以上人群中患病率达30%以上。据初步统计,我国房颤患者已超过千万。

### 房颤有什么临床表现?

约30%的房颤患者无明显症状,而于体检时发现。如心率快,可有心悸、心慌气短、胸闷、心脏乱跳、烦躁、乏力、黑矇及晕厥等。房颤发作时,自触脉搏强弱不等、脉率不齐。

### 房颤有什么危害?

房颤会使脑卒中的风险增加5倍,20%以上的缺血性脑卒中都归因于房颤。房颤促使心力衰竭的发生,后者表现为双下肢水肿、活动后气促等。房颤发作时会引起心悸症状。

### 哪些人易患房颤?

房颤在老年人中常见。房颤常见的病因包括高血压、肺心病、冠心病、瓣膜病、心肌病、先天性心脏病、甲亢等,也与饮酒、精神紧张有关。

### 房颤如何进行早期诊断?

普通体表心电图可用于房颤筛查。阵发性房颤易被漏诊,对于房颤易患者,可进行动态心电图检查或长时程心电图检测进行早期诊断。

### 房颤导管消融手术有哪些好处?

导管消融旨在终止并预防房颤发作,研究表明:在维持窦律上,导管消融优于抗心律失常药物,导管消融降低房颤患者的脑卒中和死亡风险,特别是房颤合并心衰患者,导管消融能使全因死亡率降低47%、心衰进展导致的再

住院率降低44%、心血管死亡率降低51%。所以,导管消融在房颤治疗上的应用率越来越高,已成为阵发性房颤的优先治疗方法,对于药物治疗无效的症状性持续性或长时持续性房颤也应尽早进行导管消融,争取恢复正常心律的机会。

### 专家介绍



**魏勇,医学博士,上海市第一人民医院心内科副主任医师,中国生物医学工程学会心律分会青年委员会委员,上海市生物医学工程学会心律专业委员会委员及青年委员会常务委员,上海市医学会心血管病分会青年委员会委员。主要从事心房颤动和复杂心律失常的临床诊疗和基础研究。擅长导管消融手术治疗心房颤动、房早房速、室早室速等,专攻起搏器、ICD、CRT植入和生理性起搏技术,有较丰富的心血管危急重症抢救经验,同时注重心血管疾病的预防宣教和综合管理。已主持国家自然科学基金青年项目1项,发表学术论文29篇,其中SCI论文11篇。荣获中华医学会心血管病学分会举办的首届全国心血管健康科普作品大赛二等奖、中国房颤中心总部和上海市医学会联合主办的全国首届房颤科普短视频大赛三等奖、上海市房颤中心联盟颁发的房颤管理优秀工作者称号。**