

春天万物复苏,运动唤醒身体“休眠期”

“春生,夏长,秋收,冬藏”是自然界运化的规律,春天万物复苏,人体养生也要效仿,顺应自然规律。经过漫长冬季的“休眠期”,人体各器官的功能都处在较低水平。春分,即春季的中间,不冷不热,花红草绿,是适宜踏青的好时节,此时多参加户外运动,能很好地帮助人们增加肺活量,提升人体肌肉耐力和心肺耐力,增强人的体质,促进健康。春天风多、风大,户外运动时一定要注意保暖,根据温度变化及时加减衣服,还要注意自身安全,运动前一定要做好充分准备。老人和小孩最好在成人的陪同下进行运动。同时,应选择适合自己的运动方式,循序渐进增加运动量。运动时要注意补充水分,以尽快减轻疲劳感,恢复体力。

登山 登山是一种极佳的有氧运动,山中植被丰富,空气新鲜,负氧离子充分,在锻炼身体的同时,还能帮助人缓解压力。有研究数据显示,一般城市家庭居室内每立方厘米空气中只有40~50个负氧离子,城市的户外空气也只有100~200个,而森林和海滨的空气中可高达2万个以上。空气中的负氧离子不仅能增强大脑皮质功能,而且能增强心肺功能,促进血液循环,刺激人体造血功能。另外,山间道路崎岖不平,有益于改善人体的平衡功能,增强四肢协调能力,增强肢体灵活度。在青山绿水中放眼远眺,可缓解眼部肌肉疲劳,预防近视,还可使紧张的大脑得到放松和休息。但需注意,下山时膝关节承受的冲击力更大,所以要慢。体重过大、膝关节不好的人应减少登山次数和时长,并在登山时使用登山杖,帮助分担体重,以减轻膝关节负担。

骑行 骑自行车也是典型的有氧运动,可以增强心肺功能,在骑行过程中,人体主要的大肌肉群都会参与工作,不但可以减肥,而且还可使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。此



外,骑自行车也可以帮助户外运动者释放心理压力。以日常健身为目的的骑自行车运动,心率控制在无氧阈心率水平以下,可以用170-年龄来控制运动强度,每次运动时间为20~40分钟左右。如果运动强度低,可以适当延长,但不推荐运动时间过长,防止引起疲劳性损伤。参加户外骑行活动有一定危险性,一定要配备齐全的保护装备,包括骑行头盔、骑行手套、魔术头巾、保温水壶等。同时,户外骑行最好结伴而行,相互照顾。骑行过程中要遵守交通法规,不可争强好胜,注意安全和路况,特别是长距离下坡应该让速度慢下来。

走步 走步是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。体质较好的中老年人和年轻人适合快步走,时速在5~6公里,每分钟约行走120步左右,坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能,降低体脂率,减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率;体质较弱的老年人宜选择缓步散步,每分钟约80步、时速2~3公里,可帮助稳定情绪,消除疲劳,亦有健胃

助消化的作用。走步不拘形式,应根据个人体力决定速度快慢和时间长短,运动负荷大小要顺其自然,应以劳而不倦、见微汗为度。

放风筝 放风筝时,人不停地跑动、牵线、控制,通过手、眼的配合和四肢的活动,可达到疏通经络、调气和血、强身健体的目的。眼睛一直盯着风筝远眺,能帮助调节眼部肌肉,消除疲劳。颈部后仰,能帮助保持颈椎、脊柱的肌张力,可使颈项部肌肉得到放松,有利于保持颈椎的生理弧度,改善局部血液循环。

放风筝时,中老年人及有颈椎病的人要注意不要后仰太长时间。可仰视和平视交替。最好选择平坦、空旷的场地,不要选择湖泊、河边及有高压电线的地方,以免发生意外。

(荷波)

健康人生

春节后须防三类网络诈骗

春节假期已经结束,新的一年,繁忙的工作生活又要开始了,而无处不在的网络诈骗也开始伺机而动。国内网络诈骗举报平台——猎网平台发布预警称,春节长假过后,须防“刷单”“退款”“集赞”三类网络诈骗。

——发布“刷单”招聘信息诱骗兼职学生。假期是一个社会实践的好机会,不法分子利用大学生急于找兼职的心理,通过微信群、QQ群、兼职网站等渠道发布“兼职刷单”信息,以“高额收入”“交易截图”作为诱饵,诱感受害人上钩。

猎网平台提醒,商家刷单本身就属于欺骗消费者行为,且网络上“刷单兼职”的招聘信息往往是网络诈骗犯罪分子精心设计的骗局,切不可轻易相信。

——假冒快递公司忽悠受害人办理“退款”。春节过后,快递公司陆续开始配送,然而,不法分子却潜伏在快递员中,盯上了消费者的腰包。不法分子往往在作案前就已经获取受害人购物信息,通过电话、短信等方式,以快递丢失、库存不够等理由为受害人办理“退款”,并通过各种理由说服受害人向指定账户汇款。

猎网平台提醒,在接到“快递公司”的退款电话时不要轻易相信,要及时通过购物平台提供的商家信息与商家进行沟通,核实物流信息。切不可向陌生账户转账汇款,如若对方提出在购物平台外进行转账,基本可以判断为网络诈骗。

——以朋友圈“集赞”送礼为噱头,骗取付款二维码。虽然春节假期已经结束,但是许多商家的新年促销活动依然火热。不法分子以丰厚的礼品作为诱饵,受害人只需在朋友圈获得一定的点赞数,就可获得相应的礼品。但是,光点赞数达标还不够,不法分子还要求受害人提供付款二维码,以此证明没有重复领取。一旦受害人上钩,将二维码发送给不法分子,账户中的余额便会被窃取。

猎网平台提醒,对于“免费”“赠送”等噱头的广告,一定要提高警惕,千万不要轻易将自己的付款码截图发送给他人。

(周润)



风寒、风热感冒分不清 专家教你辨证施治



“七九八九,单衣行走。”冬春交替之际感冒易发,如何鉴别风寒、风热感冒,及时对症下药?专家提示,患者可通过自行辨识口气等表征来判断感冒类型,辨证施治。

寒特征表现明显,但风寒与风热感冒之间可以相互转化。

如何判断感冒属于风寒还是风热?中华中医药学会治未病分会副主任委员、辽宁中医药大学博士生导师朱爱松介绍,可通过“五辨”来识别:

辨寒与汗,发热重恶寒轻且有汗为风热;恶寒重发热轻且无汗为风寒。

辨口与痰,患者自觉口气热或兼燥、口干,有黄痰者为风热;自觉口中不热不燥或凉,痰白稀者为风寒。

辨鼻,患者自觉鼻燥,所出之气热或鼻涕稠浊者为风热;鼻无燥热感或觉凉或鼻涕易出且清稀者为风寒。

辨面色与舌苔,虽恶寒明显而面白唇红少苔者为风热;面白唇青或恶寒甚,舌薄白者为风寒。

辨小便,患者自觉小便微有热感者为风热;无热感而清长者为风寒。

专家表示,感冒初起时,风寒、风热的区分尚不明显。此时,病情较轻,可食用“葱白豆豉煲豆腐”。治疗风热感冒关键在于发汗,民间常用加盖厚被、喝姜枣水、喝姜粥米汤、热水泡脚等方法,食疗可选择姜糖苏叶饮。治疗风热感冒宜用辛凉之物疏散风热,可以薄荷鸡蛋肉丝汤、煮梨水进行食疗,并结合背部刮痧清内热。

(田航)

家庭医生

老人养生有“四个不如”你知道吗

很多老人热衷养生,却因观念不对而多走弯路。以下“四个不如”,可以帮老人们避开一些常见的保健误区。

跑不如走 运动有益长寿,但要量力而行。有些老人喜欢在晨练时快跑,这并不值得提倡。因为,跑步时机体耗氧量会增加,易导致呼吸短促、机体缺氧,而大多数老人本身患有不同程度的高血压、支气管炎等慢性疾病,很容易诱发心肌梗塞或脑血管意外。对老人来说,运动的最佳选择是散步,同时用甩手、拍拍肩膀、扭扭腰胯,适可而止。体质很好的老人可以尝试慢跑,但一定要做好跑前热身和整理运动。

听不如唱 听个小曲儿排遣寂寞,是不少老年人的爱好。但如果要达到延年益寿的效果,光听就不够了。老人最好选择开口唱出来。经常放声歌唱,除了增加肺活量,一定程度上改善其心肺功能之外,还能提高认知能力,增强思维活力及记忆力。从心理学角度说,唱歌能有效调节情绪;忧伤的歌有助于宣泄不满、压抑,轻快的歌能增加快乐,经典老歌还能唤起人们对青春的回忆,增添朝气,对生活充满希望。

药补不如食补 时下,越来越多的老人追求口服液、维生素片的药补效果,或者过度迷信大补的中药材如人参、黄芪等。实际上,不论哪种保健品,都容易出现成分不明、药不对症、应用过量等弊端。相比之下,食补从日常食物而来,虽见效缓慢,但作用温和。对于身体状况良好的老人来说,只需合理安排三餐,食物新鲜、多样、均衡即可。老年人合理膳食组成包括:每日谷类300克左右、肉禽50克、鱼虾50克、蛋25克、豆及豆制品50克、蔬菜500克、水果250克、奶及奶制品250克、食用油25克。需要注意的是,根据老年人的身体特点,饭菜要软烂、温热,味道清淡。

多吃不如好睡 民间有句俗语,“吃人参不如睡五更”。意思就是说吃得再好也不如充足的睡眠。老年人随着年龄变化,睡眠时间、睡眠质量都会慢慢下滑,这需要引起足够的重视。睡

眠的好坏将直接关系到老人对疾病的抵抗力。一般情况下,60~80岁的老年人,每天最好睡足6~8小时。但睡眠时间超过10小时以上或者少于4小时对健康都不利。建议每天21点准备睡觉,22点至23点就寝较佳,最晚不应超过0点。此外,要重视每天的午睡,时间半小时到1小时为佳,睡前可喝一杯白开水。

(石威)

养生须知



治老寒腰腿痛方

【处方】炙川乌3g,金毛狗脊15g,川断15g,杜仲20g,骨碎补10g,威灵仙15g。

【制用】上药加凉水适量,浸泡半小时,煎煮30分钟剩半小碗药液倒在一个容器内,如此共煎3次,药液和在一起分早、晚温服,每日一剂。

【功能】壮腰补肾,通络止痛。

【主治】腰部经常扭伤疼痛,不能久立,经常腰腿酸痛,转动不灵活,腰腿萎软无力。

【禁忌】忌食寒凉。

(白城市中医老科协:王文卿)

每周一方

打鼾跟高血压关系密切



平时睡觉打呼噜,很多人觉得很正常,不太当回事。云南省阜外心血管病医院内科主任医师徐鸥提醒,打呼噜跟高血压关系密切,如果愈发严重,就应引起警惕。

“打呼噜,也就是睡眠呼吸道梗阻综合征,已成为国内继发性高血压的首要发病原因。”徐鸥说,如果经常打呼噜,且越来越严重,那么就需要关注了。

徐鸥介绍,资料显示,约50%-90%的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者患有高血压,隐性高血压的比例也高达32%。阻塞性睡眠呼吸暂停综合征导致的血压升高是多种因素共同作用的结果,例如年龄、肥胖、代谢异常、自主神经系统的改变、炎症反应和睡眠不足等。

他强调,并非只有严重的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征才会影响血压,轻度患者、部分鼾症患者和上气道阻力增高的患者也会发生高血压和血压节律异常。

因此,对于高血压患者且有肥胖、打鼾者,建议进行睡眠监测。

确诊的患者应进行减肥、戒烟酒等综合治疗。病情较重者应尽早进行手术,以更好地控制血压,减少心脑血管并发症的发生。

“随着年龄的增长,肌肉松弛塌陷也会引起打鼾,还有人因为颌面

部狭窄或患鼻窦炎引起打鼾。”徐鸥说,患者可通过使用睡眠阻塞治疗器、手术或者呼吸机来解决。此外,调整饮食和减肥、加强锻炼也是一些患者治疗的重要手段。

(李强)

国家基本公共卫生服务项目(100问)

18.什么是健康档案信息卡?有什么用处?

答:健康档案信息卡是交由居民本人保管的个人健康信息卡片。其内容包括:居民个人主要基本信息、健康档案编码、患有的重要疾病、过敏史以及紧急情况下的联系人及联系方式,还有所属基层医疗机构的责任医生、护士及联系电话等。它主要用于居民在复诊、转诊或接受健康管理时方便医护人员调取健康档案。同时,特殊病患者应随身携带健康档案信息卡,在出现紧急情况时,便于周围群众或救治者了解患者基本情况,及时与其家属和责任医护人员区的取得联系。实行计算机系统化管理的地区,使用身份证就可以进行身份识别,调取个人健康档案信息。

19.什么是健康教育服务?

答:健康教育是有组织、有计划、有实施的教育活

动。是通过信息传播和行为干预,帮助个体和群体掌握卫生保健知识、树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动。

20.健康教育服务对居民的健康生活有什么好处?

答:基层医疗卫生机构医务人员通过各种形式的健康教育活动,使居民了解影响健康的行为,了解疾病的发生和传播知识;让居民树立健康意识,改变不健康的生活方式,自觉地采纳并养成有益于健康的行为和生活方式,从而降低或消除影响健康的危险因素,达到预防疾病、促进健康、提高生命质量的目的。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办