

七个动作测试身体状态

孔令玲

身体状况的好坏不仅可以通过体检知道,也可以从我们身体其他方面看出。

1.早上7时起床,是否9时就会无精打采。如果早上7时起床,9时就会觉得无精打采,说明你可能因为长时间缺乏运动或久坐让身体已经过度疲劳。建议打破静态的生活方式,比如乘坐公共汽车时提前两站下车选择步行,或改骑自行车;每工作40分钟后,起身运动5~10分钟。

2.两只手各拎3公斤重的瓶子,手臂会不会感到酸痛。这个方法能考验肱二头肌以及肩膀、背部、胸部、膝部等重要肌肉群是否达标。可以借助哑铃进行肌肉力量训练,每组20~25次,每周5~7次。

3.上下跳动10次,心跳是否加速。这是检查心率控制状况和心血管健康的一个重要指标。可通过多运动来改善,如选择间歇训练,将快速跑和慢跑结合起来,能够有效提高耐力,保护心脏。

4.剪脚趾甲时,身体弯曲是否有不适感。如果伸展时觉得很吃力,就要重视关节和骨质情况,当心关节炎、骨质疏松等疾病找上门,这也可能是心脏出问题的信号。每天5分钟的伸展练习就能改善这种状况,可从脖子开始,逐渐延伸到臀部、肩部、背部和小腿部位。

5.能否后踢到自己的臀部。这能测试身体柔韧性,如果做起来感到很困难,说明身体的灵活性和力量都不过关。有两种简单的锻炼方法,可以一步迈两层台阶地爬楼梯,或经常练习后踢腿。

6.不挪动双脚,能否转身向后看。这能测试出身体的中枢肌肉力量和柔韧性程度。如果做起来困难,可以经常转转腰,能增强腰部肌肉关节的功能,对慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出、风湿性腰痛、坐骨神经痛等也有防治作用。

7.坐飞机或火车时,能否独立将行李箱放在行李架上。这可以检验你的腰背和腿部力量。“倒退走”可增强腰背肌群力量,加强腰椎的稳定性及灵活性,同时提高腰部组织的新陈代谢,缓解腰背疼痛。

(据《健康咨询报》)

常戴耳机 当心噪声性耳聋

范忭忭

现在的很多年轻人,觉得戴着耳机出门非常时尚,还能享受独立空间。尤其身处公共汽车、地铁等嘈杂环境中,会不自觉地调大耳机音量,有时甚至超出了身体承受范围。要知道,一些立体声耳机噪声强度可达120分贝,不知不觉中就让人成了噪声性耳聋的受害者。

长期戴耳机,意味着近距离高分贝的噪声持久刺激人体内耳,易造成内耳毛细胞损坏甚至死亡,从而导致生活性噪声耳聋,而这种听力损失往往是不可逆的。因此,在使用耳机时,音量应控制在以能听清楚为佳,时间最好不要超过30分钟。要间断休息,出现耳鸣和耳背,应及时就医,并暂停使用耳机。

入耳式耳机是目前主流耳机产品之一。由于入耳式耳机更接近鼓膜,声波传播的范围小而集中,对耳膜听觉神经的刺激比较大。所以,耳机声音不要超过手机音量的60%,使用时间尽量控制在一小时内。也可以选择一些带通气孔的耳机,这样声音进入外耳道后,还能漏出一部分,不至于所有声音压力全部通向鼓膜。

目前市面上的降噪耳机不仅有较好的音质,不容易出现破音现象,还可预防我们在公共场所等噪音较大的环境中不自觉地调大耳机音量。但降噪耳机不适合户外走路和骑车时使用,因为使用者感受不到外界声音,易产生安全隐患。

医生提醒,戴耳机时,尽量双耳同时戴,只戴一只耳机会使一侧大脑皮层过度刺激和劳累,容易出现耳痛、头晕、耳鸣等症状。

(据《文汇报》)

为老年人的健康保驾护航

——记邵阳市老年病医院老年综合科

陈红云 苏鸿洲



老年综合科医护团队

邵阳市老年病医院老年综合科承担老年常见病、多发病的诊断、治疗,始终坚持以老年患者为中心,为老年患者提供“一站式诊疗”服务。该科拥有一支医疗技术精湛、护理经验丰富的医护团队,在老年常见病与疑难病诊治、护理及医疗保健康复等方面积累了

丰富的临床经验,可以提供老年心脑血管系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、内分泌系统疾病等的诊疗服务。

老年综合科病人年龄大、慢性病多、病情复杂且变化较快,精湛的医疗技术是治疗的坚实基础,情感上抚慰也十分重要。在这里,

心理疏导及康复治疗贯穿每一个病人的治疗始终;微笑服务、安慰鼓励是老年病人免费的良药;康复治疗则指引病人功能的改善。

科室狠抓医德医风和医护质量,力争创造患者舒心、家属放心的医护环境。“满足患者需求是我们最大的心愿。”老年综合科主任张家淼说。老年人反应慢,活动性差,张主任总是耐心地为患者及家属解答各种问题,深受老年患者的赞誉。

“微笑是最美的语言。”无论何时何地,老年综合科护士长黄民香的脸上总是洋溢着如阳光般温暖的微笑。在她的带动下,护士们都会微笑着为患者服务,让患者倍感亲切。

邵阳市老年病医院老年综合科的成立,为进一步拓展该院服务功能、提高该院服务质量、满足老年人的医疗需求打下了坚实基础。医院承诺,将用坚守与精诚,为老年人的健康保驾护航,让广大邵阳老人拥有更加幸福灿烂的晚年生活。

饭后该不该百步走

王红蕊

“饭后百步走,能活九十九”被奉为养生密钥。

中医认为,脾为后天之本,人的健康长寿与脾胃有直接关系。养脾有补与动两种方式,饭后散步缓行,以助脾胃消化功能,这是“以动助脾”的养护之道。

“饭后”的正确理解应当是在进食完20~30分钟以后,而并非指饭后立即散步。有些人的“吃饱”,不过是胃感觉到了涨满,而营养却没有吸收进体内,身体仍然处于“饥饿”状态。这个时候匆忙起身而走,势必会有一些血液集中到运动系统去,这样就延缓了消化液的分泌,破坏了胃的正常消化,容易诱发功能性消化不良。

对于患有冠心病的老年人来说,餐后胃部膨胀可反射性引起冠状动脉收缩,使心肌供血减少。这时如果再去走路,则容易加重心脏负担,可能加大心肌缺血供氧程度和范围。

患有胃下垂的病人饭后不宜散步,可以在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时再进行直立性活动,就会增加胃的振动,加重胃的负担,引起或加重胃下垂。

总之,“饭后百步走”适合平时活动较少、长时间伏案工作、形体较胖的人。“饭后不要走”主要针对体质较差、体弱多病,患有胃下垂或心脑血管疾病患者,步行锻炼最好在晚餐后两小时,每次可行走15至20分钟。所以,饭后走走不走应该因人而异,活动量也要因人而异。

(据《人民日报·海外版》)



中医药成为“一带一路”健康使者

6月10日,哈萨克斯坦留学生卓尼(左)在陕西中医药大学附属医院针灸推拿科主任王卫刚的指导下练习推拿。在陕西中医药大学,有来自巴基斯坦、白俄罗斯、吉尔吉斯斯坦、韩国等15个国家的120余名留学生学习中医、针灸推拿等专业。

目前,中医药已传播到183个国家和地区,中国与40余个外国政府、地区和组织签署了专门的中医药合作协议。统计数

据显示,每年13000多名留学生来华学习中医药,约20万人次境外患者来华接受中医药服务。中医药学是“中国古代科学的瑰宝”,也有“打开中华文明宝库的钥匙”之称。世界中医药学会联合会主席马建中表示,传承千年的“岐黄之术”随着“一带一路”倡议的推进,在世界范围的传播与影响在日益扩大。

新华社记者 梁爱平 摄

已拆封的药品,就不能仅仅通过有效期来判断药物是否还能够使用了,因为药品的原外包装和储存条件都发生了改变,即使在保质期内也要具体情况具体对待。

比如,多剂量的眼用制剂(眼膏、滴眼液等)、鼻用制剂、涂剂、涂膜剂等在使用期限最多不超过4周;无独立单包装的胶囊、滴丸等药品容易吸潮,开封后应尽快服用完毕,一般应在三个月至半年内服用完。

判断药品失效的小诀窍

片剂,看其表面是否失去了原有的光泽,是否出现了变色、潮湿、发霉、裂开、斑点,或片剂之间出现了互相黏连的情况。

冲剂或散剂,看其是否出现结块、发霉或潮湿的现象。

丸剂,看是否出现皱缩、变色、霉斑、虫蛀或有异味。

糖浆或口服液,看原本澄清的液体是否出现异味、冒泡、发霉或有沉淀。

中药材,看其是否有虫蛀和发霉的现象。家里的小药箱应每隔三个月检查一次,查看药品是否超过了有效期、是否变质失效了。

(据《人民政协报》)

家庭药箱：保管也有大学问

陈 晶

家中的药物应存放在特定的地方,且根据药物的贮藏要求进行存放。否则不仅会影响其效果,还可能造成误食。

外包装和说明书别乱丢

药品说明书除了会标注品名、规格、生产企业、药品批准文号、主要成分、适应症,还会标明功能主治、用法用量、禁忌、不良反应及注意事项、药理作用、贮藏方法等有用信息。如果将外包装和说明书丢掉,我们可能会将不同的药物混淆,或者不能正确判断药物是否已经过期。所以,当我们把药物拆开后,应该将药盒和说明书保存好。

药品储存要求多

药品应按种类不同,放在特定的地方。

需要阴凉处贮藏的,要求存放处的环境温度不应超过20℃,比如头孢克洛干混悬剂、蛇胆川贝液、复方锌布颗粒等;需要冷藏保存的,存

放处环境温度应控制在2℃~8℃的范围内,比如重组人胰岛素及所有胰岛素制剂、双歧杆菌胶囊等;需要密封保存的,应使用加盖玻璃瓶或加盖塑料瓶保存,而不能用纸袋或纸盒来保存,片剂或胶囊剂单个泡罩封存的,要服用前再掰开,比如布洛芬缓释胶囊、维生素片剂、辅酶Q10片剂等;药物需要避光保存的,应避免日光直射,比如硝酸甘油片、维生素AD滴剂、头孢克肟胶囊等;需要遮光保存的,应使用不透光的容器包装,如棕色容器或黑色包装材料包裹的无色透明、半透明容器,比如罗红霉素胶囊、诺氟沙星片、左氧氟沙星片等;需要干燥保存的,药品应远离潮湿环境,比如葡萄糖酸锌口服溶液、地氯雷他定片等;需要常温保存的,存放处环境温度应控制在10℃~30℃的范围内,比如复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊、复方多维素片等。

药品开封后注意有效期

药品外包装上都会标示有效期。但对于



邵阳市脑科医院
湘邵医广〔2018〕第0726-0024号

邵阳市校外未成年人心理健康辅导站

心理援助热线：0739-5182266
咨询网址：www.syxjlkfd.com
咨询地址：门诊医技楼三楼

市西南路气象塔旁
乘17路公交车到市脑科医院站下车

咨询电话
0739-5275358