

一健必读

运动过度损身体 十个部位伤不起

核心提示

春节渐近,不少人打算在假期滑雪、登山,进行各种运动项目。不过,运动专家提醒,锻炼切勿过度,否则会让身体受伤。近日,美国运动协会对运动中身体容易受伤的部位进行排名,前十位分别是膝部、肩部、脚踝、肘部、肌肉、腰部、胫骨、腹股沟、脑部、跟腱。

膝关节最易受伤

运动损伤的内容很多,包括肌肉骨骼运动系统疾病,如肌腱、韧带、软组织损伤,肩、肘、腕、髌、膝、踝等关节部位疼痛等。最常见的运动损伤部位是膝关节,这个部位往往承受了运动中大部分的重量和冲击。

运动专家表示,膝关节最不好“伺候”,用多了会磨损,长期不用又会“生锈”,因为如果长期不动,腿部肌肉力量下降,将导致关节活动范围变大,影响稳定性;而频繁晃动,磨损率自然增加。

关节软骨的营养来自于关节液,而关节液就像海绵中的水,只有靠“挤压”才能够进入软骨,促进软骨新陈代谢。所以,适当的运动,特别是关节的运动,可增加关节腔内的压力,有利于关节液向软骨渗透,减缓关节软骨的退化性病变。

运动专家提示,对于一般人来说,最不伤膝盖的运动是游泳,其次是快走、骑车、跑步。有研究显示,爬山时膝关节负重比平地走路大5倍,下山时会更大。

对于老人来说,少做爬楼梯和上下蹲的动作;上厕所要用马桶,起身时最好用手扶着东西站起来,别老用腿部力量。

每周运动三四个小时足矣

羽毛球、篮球、跑步、爬山等,这些都是眼下很常见的运动项目,但在医生们看来,它们都暗藏健康风险。踢球会发生半月板损伤,跑步会使软骨磨损。在一些比较激烈的运动中对抗中,也有不少韧带受伤、肩部脱臼。

专家提醒,市民健身适可而止,控制运动量及强度,不要把自己当成运动员,千万别追求更高、更快、更强。比如羽毛球一般以一周3次,每次1小时以内为宜。上场前,要做15分钟左右的热身运动,让体温、心率慢慢上升,把身体先调整到“运动模式”;而马拉松、爬山等运动,也太伤膝盖,不适合绝大多数人。

专家建议,普通人通常每周保证三四个小时的运动即可,这当中最好有半个小时进行有一定运动强度的运动,以能够让自己出汗为标准。中老年人最好每次运动时间不要超过1小时,尽量不要超过机体负荷。一般来说,锻炼时觉得身体微微发热,锻炼后能感到轻松舒适,这就是适度的标准。

其实运动项目、运动强度、运动时间因人而异,一旦运动时感觉疼痛,就要立即停下来,这是身体在向你“示警”。

拉伤、扭伤、挫伤都要“冷处理”

医生们发现,不少病人认为运动中扭伤了,休息一两个星期会自然痊愈,这是一个严重的认识误区。

比如,半月板损伤通常要做手术,但很多伤者并不知情。这种损伤当时有明显的疼痛,伤处有肿胀,经过一段时间的休息恢复,症状会慢慢消退,但受伤的半月板并没有愈合,如果不及时治疗,可能对身体造成更大的伤害。

交叉韧带断裂的情况也与此类似,此外还有肩、腰的损伤需要做康复训练等。因此,在锻炼后如果感到关节、肌肉、韧带不适,最好去看医生。

在运动现场,遇到肌肉或韧带拉伤、挫伤或关节扭伤,急救处理都要“冷”,即必须先用冰块或冷毛巾冷敷,不可热敷。因为冷敷可以使血管收缩,减少局部充血、水肿;而热敷会加快血液流动从而使受伤部位肿痛加剧。

经冰敷等急救处理一两天后,如果症状没有缓解,最好前往就医。有的损伤较为严重,如打羽毛球时,单膝跳起落地时的急性膝关节损伤,往往10分钟之内会出现膝关节肿胀,肿痛厉害,应赶快就医。

如果发生了脱臼或骨折,必须尽快到医院就医,特别是发生腰、腿部的骨折,无论是闭合性骨折还是开放性骨折,其他人都不要盲目搬动伤者,以免造成更大的伤害。

(据《现代健康报》)

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



(资料图片)

健议堂

干燥冬天静电闹心 专家教您防“电”妙招

早起梳头发越理越乱,晚上脱衣服噼里啪啦响;下车抓扶手或跟人握手,总被冷不丁电一下。寒冷干燥的冬天,静电特别闹心,湖北省中医院康复推拿科副主任齐小田,带您认识静电并支招防“电”妙招。

齐小田介绍,冬天衣服层层叠叠,羊毛、化纤及皮革互相摩擦起电,由于胶制鞋底是绝缘的,产生的静电无法传导到地面,就停留在人体表面。此外,频繁使用电脑、手机等电子产品,也会产生大量静电电荷。

如何避免遭遇“电击”呢?齐小田支招,一方面得从源头上尽可能地消除静电,另一方面是把已产生的静电及时地疏导出去。

从着装来说,贴身衣物尽量选纯棉面料,尽量少穿几层,如穿一件打底衫外加一件羽绒服,就比穿秋衣、毛衣、毛背心裹的里三层外三层产生静电要少。

保持空气湿度也可有效减少静电的产生。室内地板勤拖勤扫,室内放置绿色植物,或使用加湿器改善室内环境。而且不管渴不渴,都要勤喝水。

对于已经生成的静电,则要及时疏导出去。比如,接触过电子产品后,可触摸一下墙壁,或洗洗手把静电放掉;睡前穿袜子在地面上站一站,再脱衣服;乘坐公交车时,先擦一擦钥匙串,再触摸扶手或门把手。

(据《现代健康报》)

健多食广

“难吃”食物益处多

现代营养学家发现,其实那些“难吃”食物含有的营养成分并不少,甚至还有一些了不起的营养功效。

“臭”味食物 榴莲气味浓烈,但在泰国,由于其营养价值很高,常被产后妇女用来补养身体,还可改善腹部冰凉症状,促使体温上升。

“酸”味食物 柠檬等天然酸性物质能刺激胃液分泌,提高消化酶的活性,有利于食物消化和各种营养素吸收。

“怪香”食物 香菜中含硼量很高,能保护骨骼,最适合进入40岁后的中老年人;香椿可健脾开胃,增加食欲。

“苦”味食物 柚子皮等苦味食品富含各种甙类、萜类物质,能预防心脏病。苦味食物中接受度较高的是苦瓜,它有清热消暑、滋肝明目的功效。

“涩”味食物 未熟的柿子、紫色葡萄皮,涩味很重,是其中的单宁、植酸和草酸带来的,这些都是强力的抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂有益。(据《现代健康报》)

读家

百家争鸣 易中天中华史

14 无民权就革命

孟子确实像革命党。有一次,齐宣王问:武王伐纣,有这事吗?

孟子说:史书上有。宣王又问:臣弑其君,也可以吗?孟子马上硬邦邦地回答:破坏仁的叫作贼,破坏义的叫作残,贼仁残义的就叫作独夫。我只听说打倒了独夫纣,没听说过什么弑君不弑君的!

一次,邹穆公遇到难题。邹穆公告诉孟子,前些时我们跟鲁国发生冲突,寡人的官吏死了三十三人,民众却袖手旁观。这事让寡人左右为难。杀了这些见死不救的吧,杀不完;不杀吧,又实在咽不下这口气。

先生,请问该怎么办?谁知孟子却幸灾乐祸。孟子说:活该!谁让他们平时对老百姓不好!这下老百姓可逮住报复的机会了。晚清的革命党人,也不过如此吧?因为在孟子那里,民权高于君权。孟子说:民为贵,社稷次之,君为轻。也就是说,民权第一,政权第二,君权第三。君,可以高高在上,但如果他不合格,人民就有权利革命。这也是国王培训班的课程。又一次,齐宣王问:公卿都相同吗?孟子说:不同。有同宗之卿,有异姓之卿。但他们的职责,都是君王有了大的过错就要劝阻。如果反复劝阻还不改,就要采取行动。宣王问:同宗之卿会怎么样?孟子说:废了那王!宣王一听,脸色刷地一下就白了。

孟子说:王上不必紧张。王上问臣,臣不敢不直言相告。照道理说,是这这样。宣王的脸色这才恢复正常。又问:如果是异姓之卿呢?孟子说:拂袖而去!哈,还是不要那不合格的君王!毫无疑问,孟子从来就没反对过君主制,也不认为君臣关系是平等的。他的说法是:君之视臣如手足,则臣视君如腹心;君之视臣如犬马,

则臣视君如国人;君之视臣如土芥,则臣视君如寇仇。

也就是说,你把我当什么人,我就把你当什么人;你不把我放在眼里,我就把你当敌人。

但,这也顶多是翻脸,为什么要革命呢?更重要的是,人民为什么就有权革命呢?因为君权来自民权。

有一次,学生万章问:尧把天下让给舜,有这事吗?孟子说:没有!没人能把天下让给别人。

万章说:那么舜的权力是谁给的?孟子说:天给的。万章问:上天授权时,反复叮咛告诫了吗?孟子说:没有。天是不说话的,但上天会看人民群众的反应。民众满意谁,天就授权谁。天子之权是上天和人民共同授予的,叫“天与之,人与之”。

对,双重授权,或共同授权。话说到这个份上,已堪称伟大。我们知道,一个国家或一个政权是否民主,关键就看授权主体。政权民授,就民主;神授,就君主;自授,就专制;不讲授权,黑社会都

不如。然而,自从周人确立了“君权天授”的观念,授权问题就不再有人讨论。重新提出这个问题,明确把授权主体界定为上天和人民,而且“名为天授,实为民授”,孟子是第一,也是唯一。

则臣视君如国人;君之视臣如土芥,则臣视君如寇仇。

也就是说,你把我当什么人,我就把你当什么人;你不把我放在眼里,我就把你当敌人。

但,这也顶多是翻脸,为什么要革命呢?更重要的是,人民为什么就有权革命呢?因为君权来自民权。

有一次,学生万章问:尧把天下让给舜,有这事吗?孟子说:没有!没人能把天下让给别人。

万章说:那么舜的权力是谁给的?孟子说:天给的。万章问:上天授权时,反复叮咛告诫了吗?孟子说:没有。天是不说话的,但上天会看人民群众的反应。民众满意谁,天就授权谁。天子之权是上天和人民共同授予的,叫“天与之,人与之”。

对,双重授权,或共同授权。话说到这个份上,已堪称伟大。我们知道,一个国家或一个政权是否民主,关键就看授权主体。政权民授,就民主;神授,就君主;自授,就专制;不讲授权,黑社会都

不如。然而,自从周人确立了“君权天授”的观念,授权问题就不再有人讨论。重新提出这个问题,明确把授权主体界定为上天和人民,而且“名为天授,实为民授”,孟子是第一,也是唯一。

冀连梅谈:中国人应该这样用药

11 用药无小事 理念决定疗效

儿童不是缩小版成人,应为其选用儿童剂型药。

有一天,我在药房窗口值班,一个外国妈妈来买草莓味儿童口服补液盐,说她女儿拉肚子脱水,她要喂女儿喝点这个,女儿就喜欢草莓口味的。我告诉她中国没有草莓口味的补液盐,也没有儿童专用的口服补液盐。目前中国的药店或者医院里只有不区分大人儿童的两种口服补液盐:口服补液盐III粉剂和口服补液盐II粉剂。口服补液盐III可以按照说明书上的要求冲调后给儿童服用;而口服补液盐II的渗透压有点高,给儿童服用时需要将其稀释1.5倍(即1包粉加750毫升水而不是说明书上的500毫升水),才能和世界卫生组织最新推荐的低渗标准一致。但上述补液盐不是儿童专用剂型,口感都不太好。她告诉我,她不仅在女儿拉肚子时会想到买这个,女儿感冒时她也会给女儿买这个。在他们国家,儿童口服补液盐不仅有粉剂冲水的,有溶液剂直接饮用的,还有做成棒棒冰的样子冻成棒棒冰吃的,各种各样的口味,超市药店随处可见。我在美国的药房工作过,她说她的工作我了解,于是我把这件事情记录下来发了一条微博,希望能有有识之士在中国生产更人性化的适合儿童口味的口服补液盐。这条微博很快得到了家长们的支持,一天时间被转发3万多,迅速地被扩散了出去。但与此同时,有些不同的声音也出现了,引起了不小的风波。有人说:能买到口服补液盐就行了呗,还在这儿矫情什么儿童口味!这样的人可能不知道,作为直接为病人服务的一线药师,日常工作中我听到家长抱怨最多的就是药的味道不好,宝宝不吃或者喂不进去。喂不进去药和市场上买不到这种药的结果是一样的。另外,儿童不是缩小版的成人,“儿童减半”剂量标准有可能会对儿童尚不成熟的肝、肾等重要器官造成伤害,因此我才会不断呼吁全社会重视研发和生产儿童剂型药品。还有人说:随便配点糖水喝

喝就行了。真这么简单吗?目前市售的口服补液盐都是按照世界卫生组织推荐的配方生产的。配方里不仅含钠、含钾,还有固定配比的糖成分。糖起到往身体里运盐的作用,不可或缺但量又不能太大,否则会像海绵一样把体内的水吸到肠道,恶化腹泻。口服补液盐的配方是世界卫生组织结合多年临床经验不断更新而成,截至目前已经更新了3次,我前面提到的口服补液盐III的配方就是由此而来,所以绝不是我们自己随便配点糖水就能取代的。至于随便稀释的运动饮料、苏打水和果汁不能替代口服补液盐,运动饮料、苏打水和果汁的含糖量普遍偏高,而钠的含量又普遍偏低。拉肚子的主要危害是引起病人脱水,造成水、电解质紊乱,如果补液不及时,严重的脱水会导致病人死亡。据世界卫生组织估计,全世界每年有上百万儿童通过口服补液盐治疗而得以存活,各国公认它是一种简便、安全、经济、有效的液体疗法。

从这次的风波,我真切地感受到中国老百姓需要更新的不仅仅是用药知识,还需要更新用药理念。现在已经不再是缺医少药的年代,当我们给病人用药时,越来越需要考虑病人在用药时的人性化需求。而提供适合儿童口味的儿童剂型药品,体现着一个社会的文明程度以及对儿童的关爱程度,是全社会都应该重视的一个问题。

愿风裁尘 郭敬明 长江文艺出版社

分类广告 资质专办公司注册 代理记账 税务筹划

起名改名 二手超市 声明公告

郭静益与冯小平之子郭俊杰出生医学证明丢失,编号为M410203778,声明作废。