

# 轻松生活 与压力“作战”

本报记者 周娟

忙了一整天真想放松一下，但一想到还没完成的任务，只好继续给自己加压……生活和工作节奏不断加快，一些人长期处在超负荷工作的环境之中，深感“难以承受之重”。整天忙于工作，生活不规律，忽视身体的健康需求，一些疾病悄悄袭来。专家提醒，日常生活中，一定要学会为自己减压，养成健康的生活方式。

## 分解压力减轻负担

除非脱离工作环境，才可能与压力“绝缘”，压力不会自行消失。如果自己再盲目加压，只会令身心更疲惫。将压力通过一些方法有效分解，不仅能提高工作效率，也有利身心健康。

郑州市第八人民医院心理科副主任医师刘俊德说，一定要调整好心态，不要为了“逞能”而揽下所有的任务，短期内无法完成的事情，别硬逼自己完成。如果能

根据具体情况设计一个规划表，分清远期、中期和短期目标，便能从容应对，压力也随之减小。

如果生活中只有工作，压力当然会挥之不去。生活丰富些，也利于排解压力，提高工作效率。工作一段时间后，有必要分散一下注意力，寻找一些工作外的乐趣，调节一下紧张的情绪。休闲一刻，是舒缓压力的最佳时期。忙中偷闲并不难。中午打个盹，晚饭后步行半小时，入睡前读读报纸杂志，听听音乐，都能调节情绪。心情愉快，肌体免疫力自然就能增强。

## 远离“高压”下的不良习惯

忙碌紧张的工作下，一些悖离健康的生活方式也随之而来。健康专家提醒，日常生活中，一定要对不良生活习惯说“NO”。

### 首先，要按时吃饭。

工作紧张，不能按时就餐，或者是不到饿的时候不吃，这是一些人常有的状态。胃肠专家提醒，食物在胃内的停留只有4-5小时，等感到饥饿时，胃早就排空了。这时，胃粘膜就会被胃液“自我消化”，引起胃炎或者消化性溃疡，还能削弱人体的抗病能力。

### 其次，注意多喝水。

不论再忙，也要养成多喝水的习惯，每个成年人，每天需要1500~2000毫升左右的水。早晨起床后，或者饭前一小时，喝一杯水，对身体是大有好处的。水不仅可以洗涤胃肠，还能帮助消化，促进食欲。有经常饮水习惯的人，便秘和结石的发病率，明显低于不经常饮水的人。饮水还对预防心肌梗塞和中风等疾病有积极的作用。

### 再次，作息规律。

忙碌到深夜，困的不行了，才去睡觉。事实上，困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到这时再去睡觉，按时就寝的好习惯，不仅可以保护大脑，还促进入睡，提高睡眠质量，减少失眠的发生。睡眠是人体新陈代谢的生理过程。保证定时睡觉，保证每天睡眠时间不少于7个小时，才能维持睡眠生物钟的正常运转。

### 最后，千万别憋尿。

还有些工作没完成，想上厕所时干脆憋着。泌尿专家提醒，这样做对健康是极为不利的。大小便在体内停留的时间长了，非常容易引起便秘，或者使膀胱过度充盈。粪便和尿液中的有毒物质，不断被人体重新吸收，非常容易导致“自身中毒”。养成按时大小便的习惯，可以减少痔疮、便秘和大肠癌的发病机会。

## 健康维权



看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报，我们将紧密配合相关部门工作，竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者，如果您在看病过程中合法权益受到侵害，您可以向我们投诉。我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线:0371-67655507 手机:15803810387



## 专家信箱

近一段时间以来，记者接到不少热线电话，许多患者都希望能借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。为此，本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行排疑解难，您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识，以及一些常见病的预防、治疗措施等。

热线电话:0371-67655507 电子信箱:zzrbjiankang@163.com

## 医讯速递

### 市七院 为孩子们献爱心

郑州市七院团委近日以“迎奥运、献爱心，关爱阳光家园”为主题，向全院发出呼吁，组织开展了向上蔡县芦岗乡阳光家园的艾滋病致孤们送温暖、献爱心的捐献活动，广大医务人员踊跃捐款捐物，并带着衣服、书籍、文具等捐助物品，走进了阳光家园，看望这些因艾滋病失去亲人的孩子们，并组织了义诊、卫生知识讲座等一系列活动。

本报记者 汪辉 通讯员 侯惠霞



10月19日，在重阳节到来之际，郑州市市政管理处离退办人员到医院看望患病的离退休老干部。

本报记者 汪静文 通讯员 杨健摄

## 疾病预防

# 驱散疼痛迎健康

本报记者 郑磊 通讯员 张宝霞

金水区的李先生给本报健康周刊发来电子邮件，说自己在电脑前工作时间长了起身后，感到腰酸腿疼，甚至站立不稳，向本报咨询腰腿痛方面的健康常识。记者为此走访了郑州市颈肩腰腿痛医院业务院长、副主任医师宋健。

### 了解病因是根本

宋院长介绍，导致腰腿痛的原因十分复杂，有先天和后天两大类。主要包括外伤所致，劳损所致以及风湿性的腰腿痛。随着现代社会竞争压力的日益加剧以及电脑的广泛普及，人们工作时候坐的时间越来越长，个别职业甚至一天将近16个小时猫在电脑旁；平时还缺乏足够的锻炼，这是导致腰腿痛的根源。据调查，教师、司机、办公室人员、媒体工作者都是腰腿痛的高发人群，发病率达到70%以上。

### 预防治疗是关键

宋院长指出，腰腿疼痛是长期形成的，预防方面还是大有讲究的。

首先，要形成运动健身的好习惯。坚持做保健操是预防腰腿痛相关疾病和辅助康复的有效措施，可采用仰卧位腰背肌练功法、俯卧位腰背肌练功法、仰卧起坐法等。其作用是提高腰背肌力量，增大腰背部活动范围，改善腰背的负重能力，使腰背肌处于正常的肌体平衡状态，减少肌体受损，可以有效的预防类似腰椎间盘突出症引发的腰腿痛。在做保健操时要掌握循序渐进的原则，运动量应由少到多，幅度由小到大，以练习时不加剧疼痛，反应轻微能忍受为标准。持之以恒是运动的关键所在，应坚持有规律地练习，频繁间断锻炼，将会前功尽弃。

在诸多运动项目中，游泳较为适合腰椎间盘突出症患者。但应该注意安全，水温不宜过低，下水前必须做好准备工作，采用正确泳姿，持续时间不宜过长，以免腰部过度疲劳。还可以采取倒走法进行锻炼，一般不超过2千米，这样可以保护腰背肌，同时也可以锻炼胸肌、腹肌，使身体处于一种平衡状态，减少疼痛的发生。



此外，还应该做到饮食有节。肥胖的人往往容易发生腰背痛，是其超标的体重增加了相应肌肉、韧带和骨关节的负担所致。故其治疗措施之一就是要节制饮食，减轻体重。一些中老年人随着年龄的增长，活动量的减少，体内营养成分很不均衡，应该多补充维生素类、无机盐类和纤维素类食物，如胡萝卜、豆制品、新鲜水果和蔬菜等。

## 秋季“红眼病”高发

# 你的眼睛还好吗

本报记者 郑磊

设施等。因此，该病常在幼儿园、学校、医院、工厂等集体单位广泛传播，造成暴发流行。此外，黄主任还指出，如今电脑键盘、鼠标已成为红眼病感染的一个新渠道。网吧人员流动频繁，不少年轻人玩游戏时常常过于劳累，身体免疫力下降，手触摸键盘后再碰眼睛很容易受细菌感染，只要有一人患有红眼病，其触摸过的鼠标和键盘传染红眼病的几率就会很高。

### 留神“电脑性”红眼病

黄主任介绍，“红眼病”多发于春秋季节，主要通过接触传染，传染性极强，主要致病菌为肺炎双球菌，少部分病例由葡萄球菌引起。红眼病患者多表现为眼红、结膜充血，有脓性分泌物和烧灼感，或有畏光、流泪症状。红眼病是通过接触传染的眼病，如接触患者用过的毛巾、洗脸用具、水龙头、游泳池的水、公共

设施等。因此，该病常在幼儿园、学校、医院、工厂等集体单位广泛传播，造成暴发流行。此外，黄主任还指出，如今电脑键盘、鼠标已成为红眼病感染的一个新渠道。网吧人员流动频繁，不少年轻人玩游戏时常常过于劳累，身体免疫力下降，手触摸键盘后再碰眼睛很容易受细菌感染，只要有一人患有红眼病，其触摸过的鼠标和键盘传染红眼病的几率就会很高。黄主任提醒读者朋友，在网吧使用电脑过程中，最好别用手去摸脸、揉眼睛，并要勤洗手，以免发生交叉感染。另外，公共游泳池也是传播红眼病的一个主要途径，因此在公共游泳池前后都应滴点抗生素类的眼药水。

### 对待“红眼病”应防患于未然

黄主任提醒：“红眼病”重在预防，首

再者，平时应该注意采用正确的姿势。这样不仅能够省时省力，减少人体骨关节、肌肉、韧带的磨损，又可避免不良姿势造成的各种损伤。睡床的合适与否直接影响人的健康，专家建议使用硬板软垫床。平时还应该注意防止风寒、潮湿的侵袭，生活起居，工作学习的环境要干燥，温暖，特别不要睡卧在寒冷潮湿的地上，淋雨后要及时更换衣服，剧烈活动和出汗后不要立即冲冷水澡。另外，根据四季气候变化，加减衣服避风寒，恰当的休息都是不能忽视的。

此外，还应该做到饮食有节。肥胖的人往往容易发生腰背痛，是其超标的体重增加了相应肌肉、韧带和骨关节的负担所致。故其治疗措施之一就是要节制饮食，减轻体重。一些中老年人随着年龄的增长，活动量的减少，体内营养成分很不均衡，应该多补充维生素类、无机盐类和纤维素类食物，如胡萝卜、豆制品、新鲜水果和蔬菜等。

宋院长介绍，郑州市颈肩腰腿痛医院独创的邵氏无痛“绿色疗法”治疗效果明显，无痛苦，无副作用。腰腿痛的患者，应该到正规医院进行检查治疗。

## 孩子食欲不好 要及时查找原因

赵女士：我的孩子2岁多了，最近不好好吃饭，也不爱玩。我想咨询一下专家是什么原因？怎么办？



郑州市妇幼保健院儿科主任、主任医师张洁：孩子不好好吃饭，没有食欲的原因很多，常见的有7种：①某些疾病的早期，首先表现出来的症状为食欲不振、不想吃饭，此时要及时带孩子就医、确诊。②孩子有时在活动期间不够情况下，因为食物尚未完全消化，所以也会没有饥饿感。此时要多引导孩子进行运动。③有些孩子平时养成了吃零食习惯，真正到吃正餐时就会不好好吃饭，没有胃口。④营养不良，肠蠕动减慢，胃内排空时间延长，无饥饿感也会影响孩子的食欲。所以孩子的饮

食要花样多，均衡、规律。⑤有的孩子从小不锻炼咀嚼，吃什么都囫圇吞下，碰到稍硬的食物，不是吐出就是含到嘴里，而家长为了让孩子将食物咽下，就给喂大量汤水，冲淡了胃酸，久而久之孩子食欲减退。⑥经常服药，特别是长期服用抗生素会影响孩子食欲。所以在治疗疾病时一定要遵医嘱，规范疗程。⑦缺乏微量元素，如锌缺乏等也会导致孩子食欲下降，要定期检查微量元素，缺什么补什么。建议您带孩子到医院做进一步检查，明确原因后对症进行处理，相信孩子的情况会很快得到改善。

## 结石治疗因人而异

人体的泌尿系统是由肾脏、输尿管、膀胱、尿道组成。在这一器官中存在的结石称为泌尿系结石，又称尿石症。武警河南总队医院泌尿外科专家何文强提醒，人体产生结石，要及时治疗，避免延误造成的实质性器官损害。

### 进行个体化治疗

目前，体外冲击波碎石是泌尿系结石的主要治疗方法，但是具体治疗方案还是要因人而异，何文强强调，泌尿系结石中有相当一部分是泌尿系的一些原发性疾病，如输尿管狭窄、输尿管肿瘤、肾结核、肾输尿管畸形等的合并症，在这些原发性疾病未得到治疗时，单纯的体外冲击波碎石不仅不能有效将结石击碎，反而可能损伤肾脏等泌尿器官，严重时还会造成肾功能衰竭。

一般来说，直径在2.5cm以上的肾结石，建议采用经皮肾镜下取石法，特别是目前较先进的经皮肾镜下超生联合气压弹道碎石取石术，不但能有效治疗大结石，还能直接将碎石从肾脏取出。而位于输尿管下方的结石也最好采用经尿道输尿管镜取石法。

专家提醒，预防泌尿系结石，平时要少吃动物蛋白，包括动物的肉、内脏。少盐，

### 市三院 为老人送健康

免挂号费、血压检测费，女士还可以免费进行红外线乳透……即日起，凡是50岁以上的老人，在郑州市第三人民医院都能享受到系列免费以及优惠体检项目。

据悉，本次活动从10月19日开始，将持续到2008年1月26日，为期99天，旨在为老人送上长久健康的祝福。凡是50岁以上的老人持优惠体检卡或本人身份证均可享受优惠。另外，低保人群、军烈属、残疾人持相关证件也可以享受本次优惠。

陈锦屏