

工作压力大 生物钟紊乱 饮食不规律 “三座大山”拷问记者健康

本报记者 郑磊

11月8日是第八届中国记者节,有关专家指出,当今媒体竞争异常激烈,新闻从业人员健康状况不容忽视:常年熬夜、不能定时进食、生活无规律,致使近七成记者、编辑处于亚健康状态。另据有关机构新鲜出炉的“健康透支十大行业”排行榜透露,媒体记者、编辑排名第三。

生活无规律 睡眠透支严重

小强是省会一家都市报的记者,经常写稿子到凌晨1点,又累又困,可一躺上床又睡意全无,翻来覆去经常要折腾近1个小时才能迷迷糊糊地睡着。有时候五点钟左右就醒,再也难睡踏实。另外,多梦、起夜频繁,也是他常出现的问题。

据一项全国的记者调查统计显示,20%的记者每天工作时间超过12个小时,90%的记者每天工作超过8小时。由于生活节奏加快,工作压力加大,许多记者的身体和精神都处于十分紧张的状态,熬夜加班,在记者眼里成了一件“正常”的事,久而久之,熬夜使得睡眠严重透支。

市第八人民医院心理咨询中心专家提醒:身体和大脑都要完全进入睡眠状态才能保证睡眠质量,睡前1至2小时停止

紧张的脑力和体力劳动,睡前喝一杯牛奶,听一段舒缓的轻音乐,都可以帮助促进睡眠质量。记者要注意调节,劳逸结合,保证生活作息规律,最好定期进行健康检查。如果情况严重,可以考虑请医生指导克服失眠。

三餐不定时 易犯老胃病

工作三年的记者小吴讲,“我工作三年来记忆中就没怎么吃过早餐,都是早中餐合并一起吃。”久而久之,小吴演变成不到中午12时不会有胃口,晚餐也顺延变成了“午餐”,一般是下午5时赶稿期间匆忙吃个简单的工作餐,然后下班后约9时,约上三五同事吃完宵夜再回家,导致身体越来越差,最近经常犯胃病。

专家指出,像小吴这样的记者不在少数,他们没有早起吃早餐的习惯,这完全打破了人体天然的胃部正常消化活动规律,容易诱发胃病。人的胃经过一整夜的人体内部消耗,早晨不进食会导致胃黏膜的自我消化;随后直接进食午餐,一饥一饱,不仅使胃的消化能力难以承受,造成消化不良,甚至还可能导致急性胃扩张、胃穿孔等严重疾患;而晚上先后进食晚餐

和夜宵,会使胃酸分泌过多,刺激胃黏膜,从而诱发形成溃疡。

改变作息时间是调整饮食习惯的最好办法。长时间不吃早餐,突然早起坐在桌前难免提不起胃口,这时必须强迫自己吃,坚持下来慢慢就可以扭转。尽可能不找职业借口“颠覆”贴近自然传统的合理饮食与生活规律,是媒体人需要重视的。

另外,一些记者习惯于写稿时吸烟、喝浓茶等。专家表示,这些习惯可能在一定程度上能使记者产生灵感,但对于人的胃肠道日积月累的伤害不容忽视:烟草中的主要成分尼古丁容易破坏胃的正常活动,引起胃黏膜血管收缩,使得胃黏膜受到伤害。同样,咖啡、浓茶都能导致胃黏膜缺血,使胃黏膜的保护功能破坏,而导致胃溃疡的形成。

少抽烟少喝酒,减少进食咖啡次数或浓度、少吃辣椒、醋等刺激性食品等都是胃肠道疾病“高发”人群——媒体人士应该注意的。类似绿茶就是“折中”类饮料,含少量咖啡因又能对抗电脑辐射。

记者编辑 是颈椎病高发人群

颈椎病本是多见于40多岁以上中

老年人的骨科疾病,但临床发现不少记者、编辑也多发病,记者、编辑们在办公室长期低头伏案工作,引起颈部关节囊、韧带等松弛乏力,加快了颈椎的退变。夏天空调的冷气长时间开放以后,不良的冷风刺激容易导致颈椎动脉供血不足,一旦此状态没有及时纠正,极易引起“微血栓”,造成颈部肌肉痉挛、神经水肿,从而导致颈肩部酸痛,头颈活动受限制。另外,记者长时间专注赶稿静坐不动,会加快颈椎退化过程,引发颈型颈椎病。

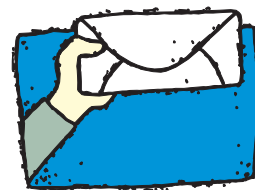
为此,专家表示,脑力体力双重重强度劳动的媒体记者更需要相匹配的运动锻炼以缓解身体紧张,可以在工作间隙选择做一些简单的“工作操”,如双手十指交叉合拢置于枕颈部,将头后仰,双手逐渐用力向头顶方向持续牵引10秒钟左右,连续3~5次就能改善颈部酸痛或肩背、上肢放射痛等症状。除此之外,纠正或改变工作中不良姿势,调整合适的台椅高度非常重要,定期改变头颈部的姿势,用电脑一小时后应活动颈部,抬头远视半分钟,既利于缓解颈肌紧张,也可消除眼睛疲劳,维持身心健康。

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

市一院 护士长竞聘上岗

本报讯(记者 汪辉 通讯员 秦川 尚旭)日前,市一院新老护士长顺利完成交接,经过竞聘上岗的40名护士长满腔热情走上工作岗位,其中有19名是新上任的护士长。

据悉,通过这次竞聘上岗,该院护士长队伍的年轻化、知识化特点进一步凸显,整体素质进一步增强。最年轻的护士长只有25岁,最年长的护士长53岁,平均年龄下降5岁,平均年龄33.8岁,大专以上学历人员上升到100%。

在此次竞聘上岗的工作中,该院做到了“四个严格”:一是严格标准。严格按照有关规定的标准条件进行,真正做到了公开、公平、公正、择优。二是严格程序。严格按照干部选拔程序操作,做到了一步一公开,增加了透明度。三是严格时间。动员部署、报名、资格审查、理论考试、民主测评、领导评议、面试答辩等环节仅用4天时间。四是严格纪律。严格了组织纪律,杜绝了非组织行为。

探讨骨科技术新发展 全国骨科学术大会在郑落幕

本报讯(记者 汪辉)11日,中华医学会第九届骨科学术大会暨第二届国际COA学术大会在郑州国际会展中心落幕。

在为期4天的大会上,来自国内外的近5000名骨科医生专家们共聚一堂,围绕骨科新发展进行了深入的交流和探讨。会上,中华医学会骨科分会主任委员邱贵兴自豪地说,近年来我国的骨科事业发展迅速,新一代骨科基础研究的后起之秀异军突起,正活跃在骨科研究的各个领域,这次大会既有老专家、老教授的经验之谈,也有骨科学界青年一代聪明才智的展现,将对我国骨科事业的发展起到极大的推动作用。

据悉,本届骨科学术大会历时4天,是近年来中国骨科学界规格较高的医学交流盛会。

专家提醒

晒出冬日健康

“晒隐私”、“晒工资”……当这些新鲜的名词出现在现代都市人“字典”中的同时,最该晒的“太阳”却被相当一部分或因工作繁忙或“以白为美”的人们“冷落”,与此同时,越来越多的疾病也陆续“找上门来”。

据了解,我国近7%的人患骨质疏松症,七八十岁老人患病率几乎百分之百,而晒太阳少便是重要原因之一。省市医学专家指出,都市人特别是中老年人要注意在冬日多晒太阳,保持健康。

晒太阳能防癌、抗抑郁

皮肤只有在接受紫外线辐射后才能产生维生素D,而维生素D能消除肿瘤形成的血液环境,预防结肠癌、前列腺癌等。其次,阳光能预防流感。专家指出,流感在冬季高发与晒太阳少有关。晒太阳使得体内维生素D合成减少,导致免疫力低下,也使得紫外线的杀菌作用没了“用武之地”,让病毒有机可乘。

此外,阳光还可缓解人们压抑的情绪。不少人一到冬天和阴雨天气就会失眠、胸闷、烦躁。可以说,日照时间的减少是引起季节性情感障碍的主要原因,阴雨天气中,褪黑素分泌相对增多,而这种激素与抑郁密切相关。

许多人没有晒太阳的习惯

尽管晒太阳有诸多好处,但人们似乎习惯了对其敬而远之。阻碍人们晒太阳的原因主要是紧张的生活节奏。不少白领人士每天一大早去上班,太阳没出来,晚上踏着月色回家,至于午饭,则大多在公司楼下的快餐店吃,自然没法与“阳光”会面。

对此专家提醒,人们一定要适当放松自己,享受阳光的沐浴。而缺少阳光给人们的危害则远比晒太阳大得多。当然,晒太阳也有学问,如果连续在烈日下暴晒,也有可能增加皮肤癌几率。

年龄不同 晒法不同

专家指出,不同年龄段的人,对日光

的承受能力、所需维生素及新陈代谢状况不同,因此晒太阳的时间、方法也各不相同。

婴幼儿皮肤娇嫩,容易被灼伤,所以要选阳光不强时,并找个远离直射的地方。少儿时期是身体成长发育的关键期,骨骼发育更需大量维生素D来辅助身体吸收钙。缺乏维生素D会导致儿童生长缓慢。因此,要尽可能多地让孩子在阳光下玩耍。中年人的新陈代谢能力较强,钙质流失较快,需补充较多的维生素D。所以在有条件的情况下,应尽量多晒太阳。老年人接受适量阳光,有助于防治骨质疏松和抑郁症。但如果被过强紫外线照射,也可能诱发皮炎、白内障、老年斑等疾病。此外,患白内障的老人最好戴副防护镜,以防紫外线直射入眼睛。而晒太阳也要有“度”,一旦引起皮肤发红、脱皮或起红疹等,则应停止。

郑磊

初冬防寒勤添衣

刚刚立冬,温度就急剧下降,气象部门资料显示,今年气温比往年同期低3摄氏度,更有些地区降温幅度达到12摄氏度。面对突然而至的冬天,很多人显然没有做好准备:感冒、发烧、心脑血管疾病也接踵而来。据了解,近日郑州市各医院的急诊患者都有所增加,多以呼吸系统和心脑血管疾病患者为主。

天虽冷衣未加

记者观察发现,除了很少一部分人穿上了冬衣,马路上过往的行人大多只加了件外套或风衣,尤其是一些年轻女性,为了美丽大多还身着单薄的秋装。记者询问得知,一些人没有增添衣物的原因是怕麻

烦,他们认为,刚刚进入冬季,过阵子气温肯定还得回升,即使现在穿上臃肿的冬衣过几天还要再换下来。

专家指出,进入冬季,气温骤然下降,早晚温差也很大,人体耐受力降低,如果不注意保暖御寒,很容易引发疾病,千万不要怕麻烦,一定要及时穿上厚衣服抵御寒风的侵袭。另外,天气寒冷时人体血管收缩变脆,血流速度变缓,血管壁外周压力增大,中老年人心脑血管病人很容易发生血管破裂,引起脑出血、脑梗等。

勤添衣助健康

增加衣服不应该根据时间,而是根据温度的变化。专家提醒,老人和孩子尤其

本报记者 周娟

怀孕后能看电视、打电脑吗

张女士:我刚怀孕,想问一下怀孕期间能看电视、打电脑吗?还有做B超对孩子有害吗?



郑州市妇幼保健院副主任医师宫亚红:电视机显像管在工作时,会不断地放出肉眼看不到的X线,虽然这种射线的辐射很微弱,对大多数观众不构成什么危害,但长期少量辐射的积累,会对胎儿健康造成不良影响,是引起孕妇流产或早产和胎儿畸形的诱因之一。特别是对孕早期(1~3个月)的胎儿危害更大。一般说来,孕妇看电视应加以节制,每天不要超过2小时,并要与电视距离保持在4~6米以上。同时,电视或影碟内容应选择轻松、活泼的,避免恐怖或过于惊险、紧张的内容,还应注意室内空气流通新鲜。

国外有资料表明,在长期使用电脑的孕妇中,早期自然流产的发生率较高。长时间处于缺少负离子环境中的孕妇,会感到头痛、气闷、沮丧和食欲降低,还可能发生早产或流产,甚至造成胎儿畸形或死亡。为了防患于未然,减少畸形儿的出生,孕妇不宜长期接触电脑。超声波在临床上应用十分广泛,产科自有超声波可以检查很多内容,如,胎儿发育是否正常、胎儿是否畸形、羊水量多或少、胎儿有几个,尤其试管婴儿的全过程,如果没有显示清晰的超声波几乎不可想象。在怀孕5个月左右用超声波检查胎儿发育是否正常,这已是国内外各医院的常规,此后如需明确胎儿是否发育迟缓或巨大、羊水是否异常等等仍需借助于超声波检查。到目前为止,大量的研究调查表明超声波对胎儿是安全的,也有人认为一次检查时间不宜过长,尽量不要超过30分钟。

健身有道

用1根绳 将赘肉“绳之以法”

一条简单而又经济的健身带能够帮助我们锻炼、加强身体的每一块肌肉。在家中、在办公室,你随时随地都能进行各种练习。

注意事项: 锻炼的强度可以通过健身带的长度来调节,如果想增加锻炼强度可以抓紧健身带靠中心的位置(带子多余的部分可以缠在手腕上);相反,如果想降低锻炼强度,抓紧带子靠近两端的部分进行练习即可。

1. 摆腿练习

锻炼部位: 臀、大腿、肩部、手臂
准备动作: 双手放在身体两侧与肩同宽并分别握住健身带的两端,右脚踏在健身带的中间,左腿向后退一小步成45°。
开始运动: 伸直右腿,双手把健身带举过头顶,绷紧你的臀部,同时让你的左腿不断地来回摆动。做一组(30次),然后换腿练习。



3. 仰卧练习

锻炼部位: 腹部
准备动作: 把健身带绕过桌腿(桌子一定够重)或其他固定物,身体平躺,头部尽量靠近桌腿,膝盖向上弯曲,脚板放平,双手抓住带子两端,并绷紧贴近双耳。
开始运动: 下巴向胸前靠拢并夹紧双臀。保持双手贴近双耳,慢慢抬起肩部,停顿一段时间,重新开始。



2. 抬腿练习

锻炼部位: 臀部、大腿、脊椎
准备动作: 身体挺直站立,将右腿向后弯曲抬起,用健身带拉住右腿或右脚脚面。
开始运动: 双手向上抬起,右腿随着抬高,要保持脊椎伸直,背部呈一条线。伸展双臂,放松肩关节,扩展胸部。做一组(15次),然后换腿练习。



4. 侧跨练习

锻炼部位: 臀部
准备动作: 身体直立,双脚分开与臀同宽。把健身带绕过双腿在脚踝上方系紧。
开始运动: 保持两膝轻轻弯曲,右脚向右边跨出一大步,然后左脚向左边跨出一小步,注意保持带子紧绷。然后反方向做相同的动作,坚持做一组(15次)。

5. 牵引练习

锻炼部位: 背部、肩部
准备动作: 身体坐在椅子上,双臂伸直,双手拉紧健身带过头,双手保持比肩略宽。
开始运动: 首先保持双臂伸直,健身带拉紧。然后保持右臂不动,左臂向身体左侧慢慢放低,直到左臂与胸同高,停顿一段时间,然后换右臂练习。双臂交替进行此项练习,每侧进行一组(15次)。



耳聋耳鸣 一滴见效

千里耳是国家批准根治耳聋耳鸣的新型外用品,一滴进耳当场见效,2疗程治愈耳鸣,3疗程告别耳聋,中耳炎只需一盒。纯中药高浓缩,安全高效。

电话:0371-63285611