

预防“暖气病” 保湿有讲究



倒行锻炼 安全第一

喜爱倒行锻炼的老年朋友随处可见,他们日复一日,乐此不疲。对老年人来说,倒行对减轻腰部承受的压力,缓解腰背部疼痛有显著效果。但是,这种锻炼方式并非人人皆宜,老年人更应注意不安全因素。

患有颈椎病、椎基底动脉供血不足和血压不稳定的老人不适合倒行。因为患者有这种病时,极易在倒走转头向后看时诱发头晕,甚至昏厥、跌倒,还有颈椎病患者,倒行时向后仰头而使椎动脉受压,导致头晕和跌倒,造成骨折。

高龄、肢体不灵活的老人不宜倒行。倒行没有视觉的密切配合,动作不易协调,稳定性差,路面稍有不平或稍碰一下,都有可能扭伤、跌倒、出现事故。

不宜在不熟悉的场地进行倒行锻炼。老年人倒行有以上所述的不利因素,再遇场地不熟悉、或行人、过往车辆较多,安全就更没有保障了。

市颈肩腰痛病医院院长邵华磊提醒:老年人进行倒行锻炼,应在自己熟悉的、人车稀少的场地进行,而且要根据自己的身体情况量力而行,不论在何种情况下,身体都不要过分后倾,不要过度向后仰头,更不要急速转头,以确保安全。

制图 毛洁

相关链接:

预防四部位患上“暖气病”

1. 呼吸系统:嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶,都是“暖气病”引起的上呼吸道症状。通常,如果及时补水,这些症状都能得到缓解,但如果持续时间太长,使呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、细菌等附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,容易引发上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。

2. 心血管系统:心血管系统推动全身的血液循环,暖气过热“抢走”人体的水分,会导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。屋里暖气过热,和室外温差太大,可能导致血压波动大、冠状动脉“不堪重负”,引发冠心病。

3. 泌尿系统:来了暖气后屋内太干,体内水分丢失多,如果又经常忘了喝水,可要小心,你的尿量会越来越来少,会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

4. 眼睛:冬季户外风干物燥,如果回到室内又因为温度高造成机体缺水,会影响泪液的循环,造成干眼症。

赵雯

冬泳有讲究 新手入水需小心

近日一熟谙水性的男子初次冬泳即贸然下水,结果仅游数分钟就发生痉挛。专家提醒,冬泳因水温较低,不能简单等同于夏日的游泳嬉水,新手尝试前应充分了解相关知识,并在水下前做好准备工作。

到底什么人适合冬泳?第一次冬泳要做什么准备?专家介绍,冬泳水温低,冬泳对身体状况有较高要求,主要强调身体基本上没有疾病,处于良好状态,并在近期没患肺部疾病,如气管炎、支气管炎等。感冒患者最好不要冬泳。

冬泳者还应无心血管疾病,如高血压、心脏病、心肌梗塞等。此外,冬泳前还应做好准备工作。下水前要把肌肉活动开,然后更衣适应一下寒冷的气温,让身体凉下来,这样不至于在突然降温的过程中发生痉挛。

一位有多年冬泳经验的“老手”介绍,对常人而言,一般在水下停留的时间不宜太长,5到10分钟就应上岸一次。因为低温状态下超过14分钟,神经就会被冻得麻痹,会发生无意识状态下的昏迷现象,人会不自觉地下沉。上岸后,要马上擦干水,穿衣保暖,然后进行适当的运动使体温恢复正常。对于不是长期从事冬泳的人来说,要携带救生设备。冬泳过程中也要吃一些吃的东西,如下水前或上岸后吃一两颗糖或喝一两杯糖水,补充消耗的能量。

李鹏

老年人应慎走鹅卵石路

市民李先生赤脚走鹅卵石路面以健身,没想到却引发足底病。专家提醒,老年人长时间走鹅卵石路,不但起不到健身作用,反而可能会损伤膝关节和足底。

今年64岁的市民李先生喜欢锻炼,他最近看到专家推荐赤足在鹅卵石路面走路的文章,称这样可刺激足底穴位,疏通足底血脉经络,有利身体健康。正巧家附近的公园有一条鹅卵石路,于是他每天都去走。几个月后,他发现后脚底疼,在医院康复科足底疾病专科诊断为“脚底筋膜发炎”。

专家介绍,老人脚底疼痛非常常见,多数是由脚底筋膜发炎造成。脚底筋膜发炎常由对足部有额外应力的活动引起,如登山、快走、走鹅卵石路等需要跑和跳,对足部有较大刺激的运动。李先生就是走多了鹅卵石路,损伤了脚底筋膜。

专家认为,老人最好不要走鹅卵石路锻炼。这是因为老人走路不稳,鹅卵石路高低不平容易摔倒。同时老人一般都有不同程度的骨关节退行性病变和骨质疏松,不平的路面使力量的传导通过足部时方向发生改变,易造成足部以及膝关节的损伤。临床上发现走鹅卵石路导致膝关节肿胀的老人也不少,膝关节有疾患的人应严禁此类锻炼。

老人应尽量少做长时间走路等站立性的运动,可多做一些坐着的运动,如固定自行车,床上踢抬腿等。

晓燕

“膝关节病”千万不能忍

有顾虑的患者可以按特惠体验价先买5盒,每盒节省21元。

在郑州,越来越多的中老年朋友知道远在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节炎研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛,上下楼不敢使劲,下蹲困难,积水肿胀,久坐站起时关节僵硬迈不动步的患者,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要拿“仙草骨痛贴”往患处贴敷一下,当天病情就能减轻,几天就能大步行走……

“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛。

康复热线: 0371-53788102, 61859928

免费邮寄,药到付款。

专销地址:郑州市陇海中路市骨科医院向东50米瑞康大药房

“暖气病”患者扎堆

贾小姐最近嗓子干涩,还时常流鼻血,去诊所检查后医生告诉她是因为天天待在有暖气又不通风的环境中,患上了俗话说的“暖气病”。贾小姐告诉笔者,自从家里开始供暖以后,平时没事的时候就喜欢“宅”在家里不愿出门,又暖和又舒服,却不料暖出了毛病。

昨日,笔者走访省会各大医院,发现呼吸科的患者较之前几天急剧增加。据专家介绍,近期因为气候干燥导致呼吸道疾病的患者尤其多,基本表现为咳嗽、咽喉干疼、流鼻涕等。

冬天天气寒冷,人们都希望暖气烧得热些,但暖气在驱寒的同时也会给人们带来“暖气病”,一定要注意预防。北方城市供暖开始后室温骤然升高,人们又习惯于紧闭门窗,室内空气流通不畅,呼吸系统抵抗力自然降低,易引起烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花等“暖气病”,儿童、老年人是高发人群。同时,由于室内温度高、通风不畅,人们还有可能患上病毒性感染,如果不加以控制会合并细菌炎症,严重者甚至可能引发肺炎。另外,气管炎、慢性支气管炎、哮喘等疾病的患者,可能在这个时候病情复发。

早晚各通风一次

专家介绍,供暖期间住户大都选择关门闭

窗,导致室内空气干燥,这样容易降低人的呼吸系统抵抗力,从而引发呼吸系统疾病。患者往往会表现出焦躁不安、咽喉干燥、血黏度增高等症状,在医学上这些症状就称为“暖气病”。

建议暖气开放时,室内温度应保持在18℃左右,并将房间空气湿度控制在50%左右。另外,早晚应至少各开窗通风一次,保持房间里空气的正常流通。还可采取洒水、使用加湿器的方法来调节室内湿度,同时保持勤换衣服勤洗澡的习惯。

加湿器不宜用自来水

供暖后,室内空气相当干燥,加湿器派上用场。“加湿器使用不当,有可能会引发肺炎。”专家介绍,在加湿器使用方面,不少市民存在误区。比如室内相对湿度过高,加湿器里直接使用自来水等。

一般加湿器上都配有湿度计,室内的湿度最好保持在50%左右,所以应根据室内情况及时调节加湿器湿度。另外,很多市民并不知道,加湿器里不要直接加入自来水。因为自来水里含有的微生物例如镁离子、钙离子等容易产生白色粉末,不但污染室内空气,还有可能诱发哮喘、支气管炎、肺炎等疾病。所以,加湿器里最好加入纯净水,或者把自来水烧开,等凉到40℃左右再加入。此外,还应定期对加湿器进行清洁、换水,最好一周一次。

植物品种要选对

为了防止“暖气病”,许多市民会购买能增加湿度、大量释放氧气的绿色植物,但专家表示,并不是所有花卉都适合调节室温和湿度。马蹄莲、龟背竹等天南星科植物的汁液,可引起皮肤痒痛;丁香、夜来香晚间会大量散播强烈刺激嗅觉的微粒,对高血压和心脏病患者有影响。在冬季,室内适合养什么植物?专家表示,仙人掌、吊兰、富贵竹和巴西木等是最佳选择。仙人掌可以在夜晚呼出氧气,使空气湿润温和;吊兰、巴西木等大叶绿绿色植物可以从叶子中蒸发出更多水分,增加室内湿度;富贵竹等观赏绿色植物也有很好的“消毒”功能。不过,室内植物不宜太多,一般一个房间一两盆即可,并且要常给植物浇水。

饮食补水有讲究

针对“暖气病”,还是注意补充水分。蔬菜、水果的含水量一般超过70%,即便一天只吃500克果蔬,也能获得300多毫升水分。另外,日常饮食讲究干稀搭配,从三餐中获得1500~2000毫升的水分并不困难。每天除喝水之外,选择一些果蔬和不咸的汤粥,补水效果都不错。另外,补水过程中还要少吃盐。

赵雯

职场保健

办公族可按摩百会穴等提神醒脑

疲乏让很多办公室一族痛苦不堪。中医认为,可以通过自行按摩百会穴、太阳穴、风池穴等方法进行“自醒”。

太阳穴

位于眉梢和外眼角之间向后约一横指凹陷处,按摩此穴不仅能提神,还可缓解头痛症状。

具体方法:用双手拇指或食指分别置于两侧太阳穴,做轻柔缓和的环形转动,持续30秒。此法适用于各类人群,但注意不可用力过度,以感觉酸胀即可。一般按摩的次数可多可少,可视大脑的疲劳程度来调整。

百会穴

位于头顶正中央处,按摩此穴可提神醒脑、升举阳气。**具体方法:**用双手拇指或食指叠按于百会穴,缓缓用力,以有酸胀感为宜,持续30秒,同时可做轻柔缓和的环形按揉,反复做5次。

风池穴

位于头后颈部两侧凹陷处,是足少阳胆经的穴位,按摩此穴除可提神外,还能缓解眼睛疲劳,特别对长时间在电脑前工作或长时间伏案的人效果更好。

具体方法:保持身体正直,头后仰,两手拇指分别置于两侧风池穴,做环形转动按揉1分钟,以有明显的酸胀感为宜,反复做5次。 小雨

白领如何挽救“计算机皮肤”

自从“电脑脸”、“计算机皮肤”这些名称出现后,很多白领都在努力探求让肌肤延缓衰老的方法。其实,只要平时在一些小细节上多下工夫,就一定可以轻告告别恼人的“电脑脸”和“计算机皮肤”了。

招数一:全面防晒

白领每天面对的致黑源不仅有上下班路上的大太阳,还有来自室内潜伏的各种“小太阳”,诸如日光灯、LED灯、电脑屏幕、紫外线杀菌灯等等,这些都是导致肌肤暗黄、老化、色斑的根源。所以,全面防晒是十分必要的,对于甩掉“电脑脸”也是十分奏效的。

招数二:眼部护理

长时间的伏案工作,给白领一族带来的不仅是脸部肌肤的暗沉与老化,更明显的是眼部周围的细纹。这些看似不起眼的小细纹,一旦长时间不加以护理,就会变成真正的皱纹,成为女人们真正的噩梦。因此,白领们每工作2~3小时,就应当及时停下来做做眼保健操,如果晚上洁肤之后再敷个眼膜,效果更佳。当然,日常的眼霜护理依然是必不可少的。

招数三:额头护理

很多白领在工作的时候酷爱皱眉,年纪轻轻就出现了刻有“川”字的额头,多数人对这都苦不堪言。其实,定时停下手中的工作,为额头做个按摩是很不错的,双手从中间向两侧划去,不仅能够平展细纹,更能促进脸部的血液循环。 孙云

每个人都有 一双翅膀
有的人已在 天空翱翔
有的人还在 寻找方向

郑州日报
让您从此飞翔

郑州日报
ZHENGZHOU DAILY

中原地产

耳典

地产·家居·汽车·金融·教育·时尚消费·通信
名酒·健康·各行业采编及业务精英

联系电话: 67655217 67655259
联系人: 宋女士