

天天运动 健康一生

本报记者 周娟

骑行有益讲技巧

一辆单车、一个背包,骑行成为时下非常流行的一种休闲锻炼方式,越来越多的人加入到骑车的队伍当中。我市某骑行协会会长李先生提醒大家,骑行虽好却也要讲究方式方法。骑车锻炼时不要选择市区马路作为锻炼地点,骑车时,由于运动量加大,心肺功能增加,如果无法避开废气和尘土,那么被动吸入的有害气体将会随着心肺功能的加强而快速传遍全身。

偶尔运动不健身

很多人喜欢运动,但平常因为各种原因,总是抽不出时间,只好趁着周末运动,把自己累得筋疲力尽。文化路某健身俱乐部首席代表曾先生告诉记者,因为这些健身者一星期的前5天基本没有运动,周末突然集中锻炼,反而打破已经形成的生理和机体平衡。周末健身也许能提高某些运动技能,但技能提高并不等于健康增强。

据介绍,健身效果主要是锻炼痕

适合自己最重要

锻炼身体,要因人而异。对于脑力劳动者来说,体育锻炼就是积极性休息。因此,脑力劳动者最好在室外健身,充分利用日光和新鲜空气的保健作用,可选择散步、慢跑、游泳等。

医学研究结果揭示,快步行走是一种最简单而有效的有氧健身运动。锻炼者要根据自己的健康情况、体力、年龄和习惯,自行掌握强度。速度一般应控制在每分钟100~130米,每次

短期内使人感到心里不舒服、干咳,时间长了还可能引发肺部疾病。另外,处在生理周期中的女性,因为身体抵抗力较弱,不适合骑行。青少年正处于生长发育阶段,骨质柔软,骑行锻炼应该注意正确姿势。

骑行时,可不要忽视了一身必要的装备。头盔能有效降低下车时发生脑震荡的几率,除此以外,骑行时常用的护具还有护膝、护踝、护肘和护腕,可以防止行车中发生扭伤、挫伤等伤害。

迹不断积累的结果。所谓锻炼痕迹,即运动后留在健身者机体上的良性刺激。若健身时间间隔过长,在锻炼痕迹消失后才进行锻炼,每一次锻炼都等于从头开始。科学有效的做法是每周锻炼3~5次,或者说,最适合的锻炼巩固应该在第一次的锻炼痕迹未消失之前,就进行第二次锻炼。专家提醒,想拥有一个健康的身体,不运动是万万不行的,强身健体的方式很多,认定其中一项,长期坚持下去,必见成效。

步行持续不少于20分钟。每天最好选择在晚饭后或进餐半小时后进行。

而慢跑是当今最流行的有氧代谢运动方法,对保持良好的心脏功能,防止心脏功能衰退,预防肌肉萎缩,防治冠心病、高血压等都具有良好的作用。慢跑的速度不宜太快,要保持均匀速度,以每分钟心率控制在180减去年龄数为宜。此外,游泳也适合于各类人群,每次运动时间不少于30分钟,每周不少于3次。



我省小儿尿动力学诊疗技术居国际领先水平

本报讯(记者 赵佳 丁友明 通讯员 曹咏周厚亮)在刚刚结束的国际尿控大会上,郑大一附院尿动力学中心14篇学术论文被大会录用交流,其中两篇论文应邀作大会发言,一篇论文荣获大会特等奖——最佳尿控研究创新奖,实现了我国尿控学术论文在国际尿控协会大会上最高荣誉的突破。

第42届国际尿控协会年会在北京举办,这是国际尿控协会首次在中国召开。大会举办了由郑大一附院文建国教授担任项目主席的国际医学继续教育项目——“小儿膀胱功能发育、功能异常和尿动力学诊断治疗”。文建国教授讲授了小儿尿动力学检查的新技术,并推广了该院尿动力学团队的最新研究成果。在大会组织开展的40多个国际医学继续教育项目中,该项目被推选为4个最具临床推广价值的项目之一,并进行全程录像,将被上传到ICS网站供全世界的医护人员观摩和学习。

会上,文建国教授当选为国际尿控协会儿童委员会委员和国际尿控协会科学委员会委员,成为亚洲唯一的国际尿控协会儿童委员会委员。此外,国际小儿尿控协会还批准了文建国教授主办2013年ICCS国际小儿尿动力学继续教育项目暨国际学术会议。

市医院管理协会换届选举

本报讯(记者 汪辉 通讯员 陈燕)10月23日,由市医院管理协会主办、市二院承办的市医院管理协会第三次会员代表大会暨第三届第一次理事会召开。省医院协会会长徐晖、市卫生局局长顾建钦、市民政局局长杨抗军、市科协主席吴予红等参加会议。来自全市65家医疗单位的200多名代表参会。

大会选举理事120人,常务理事44人。经选举,陈刘生当选会长,顾建钦当选荣誉会长,孙世龙、李玲等当选副会长,岳清臣当选秘书长。

市医院管理协会是医疗卫生系统的重要组成部分,是党和政府联系广大医学科技工作者的平台,也是全市医院管理交流的纽带,在推动医学科技发展、促进社会进步、构建和谐社会等方面发挥着积极的作用。

儿童免费涂氟项目启动

本报讯(记者 周娟 通讯员 袁方)昨日,记者从市卫生局获悉,我市局部用氟预防儿童龋病的项目近日在郑大四附院(省口腔医院)启动。此次活动采取对幼儿园儿童集体方式,不接受个人申请,名额为3000名,年龄为3~6岁。

郑大四附院儿童口腔科主任吉雅丽介绍,据2005年第三次全国口腔疾病流行病学调查的结果显示,我省5岁儿童乳牙龋齿患病率为59.1%,人均龋齿2.6颗,且5岁儿童乳牙龋充填率仅为3.3%。龋齿使得牙齿结构破坏,影响孩子的咀嚼、消化以及恒牙的萌出等等,从而影响儿童正常的生长发育。

“国内外的大量研究证实,合理应用氟化物能够有效预防龋齿。”吉雅丽说,目前我国已把儿童龋齿列为重点防治的常见病,从今年开始,在全国13个省开展局部用氟预防儿童龋病的公共卫生服务项目工作。局部用氟工作将由口腔专业人员进行,方法简单,没有疼痛和不舒服的感觉,也没有任何副作用,儿童易于接受。

“一般情况下,所有的孩子都适合做局部用氟预防龋齿,但有些情况应该暂缓或不做。”吉雅丽提醒,感冒、胃病或胃肠不适的儿童,在患病期间应暂缓使用;有口腔溃疡、疱疹性口炎等口腔黏膜破损的儿童暂缓使用;对过敏体质、有哮喘病史和不易配合的儿童则不宜使用。

郑州一院承办病历书写大赛

本报讯(记者 赵佳 丁友明 通讯员 陈建平)近日,郑州市第一人民医院成功承办2012年度郑州市第九届职工技术运动会暨郑州市卫生系统医务人员十项基本技能比武病历书写大赛。

该病历书写大赛是由郑州市总工会和郑州市卫生局共同组织开展的一项技能竞赛和技术比武活动,由郑州一院承办,包括笔试、市级专家、省级专家评比等环节。

来自全市卫生系统14名不同专业的知名专家共同组成专家评审组,对所有病历进行公开、公正的认真评比,最终从全市26家医疗机构参赛的54份病历中筛选出了20份优秀的病历进入决赛阶段,由制订我省医疗文书书写规范的省级专家组对其进行最终评比排名。

经过专家组的评比,最终从全市的15份入围优秀病历中决出了前三甲。此次病历大赛的成功举办必将进一步规范我市医疗机构病历书写行为,为不断提高全市病历质量,保障医疗质量和医疗安全,提高我市医务人员病历书写能力,加强医务人员临床思维培养起到重大推动作用。

据悉,郑州一院曾获得国家卫生部质量万里行病历大赛优胜单位的荣誉称号,多次获得省、市级病历评比大奖。

市志愿者儿童医院服务中心成立



本报讯(记者 汪辉 通讯员 万道静 文 丁友明 图)10月25日上午,郑州市志愿者儿童医院服务中心在市儿童医院揭牌成立。该中心成立后,广大志愿者将为前来就诊的患儿和家长提供导诊、取药、取检验报告单以及陪伴患儿等系列爱心服务。

作开展5年来,通过采取“走出去”和“迎进来”等形式取得了良好的社会效益。“走出去”是指院内志愿者深入到机关、学校、社区、幼儿园、福利院及边远山区,为儿童提供免费健康体检,为伤病儿童提供免费治疗;开展健康知识讲座,接受健康咨询,发放科普资料,关爱留守儿童。“迎进来”就是让越来越多的爱心人士走进来,为医院就诊的患儿提供精神和物质上的帮助。如今,郑州轻工业学院、河南工业大学、河南省农业大学等大专院校的志愿者经常到该院开展导医咨询、帮助患儿家长取药等志愿服务。

该院院长周崇臣表示,随着医院规模的倍增,来院就诊的患儿越来越多,尤其是外地就诊患儿明显增多,亟须更多的注册志愿者来医院参与爱心志愿服务,为长期住院患儿提供精神上的支持与关怀。如果您有意成为该院爱心志愿者,可拨打电话(0371)86010797报名参与。



国医大师李振华学术思想研讨会举行

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王瑾)10月27日,国医大师李振华教授90寿诞庆典暨从医70周年学术思想研讨会在我市举行。来自海内外千余名中医药专家汇聚一堂,学习交流李振华教授的学术思想和研究成果。

李振华是我国著名中医专家,全国著名的30位“国医大师”之一,是我国中医界的杰出代表,获“首届中医药传承特别贡献奖”和“河南中医事业终身成就奖”。

他从事医疗70载,从事中医药高等教育60载,长于治疗热性病、内科杂病,尤其重视脾胃学说,对脾胃病、伤寒、温病、腹胀、胸痹心悸等,有其独特见解和学术思想,培养出一代又一代的中医人才。他主持研究的“脾胃气虚本质的研究”、“慢性萎缩性胃炎脾虚证的临床及实验研究”等国家、省级重点科研项目,多次获得省科技成果进步奖。

如今,虽是耄耋高龄,但李振华教授仍在孜孜不倦地献身中医事业,诊病授徒,著书立说,传承中医。他表示要继续为中医事业的传承做贡献,为国家培养出更多的中医人才。

银屑病大型公益咨询讲座启动

本报讯(记者 赵佳 通讯员 王艳娜)10月29日是世界银屑病日,今年的宣传主题是“关爱皮肤健康,点亮生命色彩”。省医学会联合省卫生系统日前举行银屑病大型公益咨询讲座活动。

郑州人民医院皮肤科主任医师李雪丽介绍,银屑病是一种常见的、易复发的慢性皮肤炎症性疾病,俗称“牛皮癣”。科学治疗、健康饮食、适当运动能有效缓解银屑病。

省人民医院皮肤科主任李振鲁提醒,银屑病不传染,但无法根治,且此类患者比常人更易伴发高血压、糖尿病、高脂血症、心血管疾病、关节炎等疾病。如果坚持长期科学规范治疗,患者完全可以有效缓解症状。

市中心医院皮肤科主任倪文琼表示,合理运动可以预防银屑病的复发,同时家人和全社会的关爱,对银屑病患者恢复有着非常积极的意义。

妇女盆底功能障碍防治项目培训举行

本报讯(记者 周娟 通讯员 徐晓波)10月23日,由中华预防医学会主办、省卫生厅协办、省人民医院承办的全国妇女盆底功能障碍防治项目第二期管理能力与专业技术培训举行。

省人民医院副院长、妇产科主任医师刘广芝介绍,盆底功能障碍是女性最常见的慢性功能障碍性疾病之一,受生育、疾病、衰老等各种因素的影响,约有24%~28%的女性患有不同程度的盆底功能障碍性疾病,严重影响了妇女的健康状况。为推动妇女盆底功能障碍防治项目工作开展,2010年4月,卫生部妇社司和中华预防医学会发起“中国妇女盆底功能障碍防治项目”。

作为卫生部四级妇科内镜手术培训基地和河南省盆底功能障碍防治中心,省人民医院投入300多万元,购置全套进口盆底功能障碍防治设备和器材,目前已开展筛查4100余例,诊治患者1000余例。在治疗压力性尿失禁、脏器脱垂、尿潴留、促子宫内腺增长、促进乳汁分泌等方面取得了较好的治疗效果。

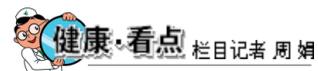


←近日,市疾控中心姜松强完成援疆任务凯旋。 赵亚丽摄

图片新闻



→市卫生系统放射影像医师技能比武决赛日前在市中心医院举行。 陈亚平摄



巧躲秋季感冒

秋季是感冒的高发季节,气温不恒定,忽冷忽热,特别是一天之中温差较大,往往是早晚凉爽,中午闷热,太阳灼人。如果不及时给孩子增减衣物,就会造成凉热不均,易患感冒。在季节交替时节,随天气变化给孩子增减衣服,孩子患感冒的几率就会大大减少。对于防治秋季感冒,网友也是各有高招。

北京东城:秋季天气干燥,忽冷忽热,容易受到感冒的侵袭。不论任何疾病,都是机体免疫力与致病因素之间相互作用的结果,机体抵抗力强于致病因素的作用,那么机体就会非常健康,反之,则会发烧感冒、过度疲劳、睡眠不足以及患有一些慢性疾病,体质虚弱者更容易患上感冒。

洛丽塔:天气渐凉,稍不注意宝宝就

容易患上风寒型感冒,若患风寒感冒宜吃温热性或平性的食物,如辣椒、肉桂、大米、柠檬、洋葱、南瓜、青菜、红小豆、红豆、杏仁、桃子、樱桃、山楂等。

苏仙:秋季感冒自然疗法:1.感冒后,最好给自己找张舒服的床躺下来,睡觉就是“最好的感冒药”;2.补点维生素C;3.吃块黑巧克力:它不仅能补充抗氧化剂,还有止咳功效;4.打开加湿器:秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适,加湿器可以让呼吸更顺畅。

吟湿N首:在秋季,没必要给宝宝接种流感疫苗,那个疫苗不是预防所有病毒的,只是对某些病毒有效,不是说宝宝接种了就不感冒了,你就注意平时给宝宝多喝水,饮食多样化,多带宝宝到户外运动,增强宝宝的免疫力就行,

免疫力强,宝宝就不感冒了。

财经文玲:秋季要提防几种疾病:1.孩子感冒发烧:秋季是感染病高发期,孩子往往会发烧、恶心、呕吐、腹泻;2.年轻人咽喉炎:空气变干燥,湿度也逐渐降低。注意多喝热水,少吃辛辣食物,保护好嗓子;3.中年人骨头痛:夏季出汗多,肌肉毛孔疏松,秋天一到,不通则痛,出现关节肿胀等症。

妈咪育儿交流:秋季宝宝穿衣要领:俗话说“春捂秋冻”即衣服不要穿得太多,被子不要盖得太厚,让宝宝有一个适应的过程。由于秋天气温变化较大,在外出时给宝宝备用一件外套,降低宝宝的受凉几率。回家后,别急着给宝宝脱外套,因为秋天外面闷热而室内凉爽,很快给宝宝脱去外套就容易受凉感冒。