

健康辩证法

优化健康服务 重点在基层

◎赛男

自治区第十次党代会报告中提出:“优化基本医疗和公共卫生服务,强化医疗卫生三级网络建设,提高基层服务能力。”

要强化覆盖全民的公共卫生服务,加快实施慢性病综合防治策略,加强重大传染病防控,完善计划生育服务管理,推动基本公共卫生服务均等化。

要提高优质高效的医疗服务水平,全面建成体系完整、分工明确、功能互补、密切协作、运行高效的整合型医疗卫生服务体系。

要加强重点人群健康服务,不断提高妇女儿童健康水平,促进健康老龄化、维护残疾人健康。

要加强重点人群健康服务,不断提高妇女儿童健康水平,促进健康老龄化、维护残疾人健康。

健康指南

□王燕

俗话说:春天孩儿脸,一天变三变。乍暖还寒的季节,最容易使人感冒咳嗽。春咳,这个词您听说过吗?

专家说,春季气温较冬季高,病原微生物滋生繁殖加快,此时人体阳气刚刚开发,但防御能力尚不强,又遭遇多变的气温,加上自然界中的各种过敏原,如花草、尘埃比冬季也明显增多,人体的呼吸道受到侵犯后出现咳嗽、

咳嗽发作,辨明类型再治疗

春咳是外邪侵袭于肺所致,临床上较常见的有风寒咳嗽、风热咳嗽、肺燥咳嗽。起病较急,病程短,一般还伴有外感的症状,像发热、鼻塞流涕、头痛咽痛、出汗口干等。

不同类型的咳嗽在用药上是有所不同的,所以先来学习一下各种类型的辨别方法:风寒咳嗽常见头痛、恶寒轻热、无汗、鼻塞、流涕、打喷嚏,咽喉,咳嗽痰稀色白,舌苔薄白;风热咳嗽常见头痛、恶风发热、汗出、口渴、咽干、咽痛,鼻涕黄涕,痰黄白而稠,咳痰不爽,舌苔薄黄;肺燥咳嗽常见头痛、发热、口鼻发干,咽喉、

亮丽风景线·健康内蒙古



春季健身运动的“八项注意”

□郑新颖

平板支撑 不要塌腰撅屁股

平板支撑属于大强度的静力性锻炼,分分钟便可活动到全身肌肉。但就是这个看似简单的动作,想要做好其实并不容易。

专家强调,塌腰撅臀是平板支撑最常见的错误姿态,这主要是因为腰腹力量弱引起,很多人认为即使做时出现了塌腰撅臀也只是健身效果欠缺些罢了,殊不知,这种做法有害而无害。

慢跑 跑前热身跑后拉伸

慢跑是一种适应人群非常广的有氧运动,可以有效提高人体心肺功能,清理体内垃圾。

太极拳 膝盖别超脚尖

太极拳老幼适宜,可终身习练,是一种身心同练的功夫。但专家强调,太极拳练得好是在养膝盖,练得不对则会伤膝盖。



初学者学习最基本的步法即可,无需追求复杂的高难度动作,但要注意,太根本就是个以柔克刚的运动,整体动作多柔和缓慢,又长时间暴露在室外,如果天气寒冷、风较大,寒邪重,要注意保暖,防止腰腿受寒。

深蹲 年轻人快蹲中老年人慢蹲

深蹲是一种简单易行的力量训练方法。在深蹲时,腰部以下的肌肉几乎全部参与做功,有利于增强盆底肌群、腰腿的力量,促进静脉血回流。

广场舞 节奏适中挥臂别太猛

近些年,广场舞逐渐成为中老年人集休闲、健身、娱乐为一体的锻炼消遣方式。

健步走 要摆臂别过高

健步走是一项能放松心情、提高心肺功能的运动,但也许是因为走路太平常了,人们往往就觉得很简单,其实,健步走和任何一项运动一样,也存在潜在危险。

爬山 下山别猛冲

爬山的确对人的呼吸、心肺功能有很好的作用,但是爬山对膝关节和踝关节的要求

也很高,如果忽视对关节的保护,也会对身体造成不可逆转的伤害。

专家表示,从医学角度考虑,爬山并不是一个推荐的最佳运动项目,爬山往往运动时间长,运动量大,因此,爬山时要特别注意对膝关节和踝关节的保护,尤其是在下山时,不要猛冲,速度慢些,以防对膝关节造成较大的冲击力,造成运动损伤。

瑜伽 别过度伸筋用力

瑜伽是动静的结合,坚持做瑜伽可强身健体、磨练意志、塑造身形。

做瑜伽,要以“身体承受得住”为标准,不要过度伸筋伸展,不要用蛮力,做前适度做些瑜伽热身运动,循序渐进,避免突然性的高难度动作造成运动损伤,保持有规律的呼吸,帮助身体放松。

健步走 要摆臂别过高

健步走虽然简单,也要保障动作和姿态的正确性。头要向前看,手臂应放松,切勿抬太高、甩太猛,让手臂自然前后摆动即可,最好别超过90度,若感觉疼痛最好就立即停止运动。



爱健身

想减肥要连续运动半小时



□乌兰

年后肥胖两茫茫,不思量,自难忘。千斤肥肉,无处话凄凉。纵使相逢应不识,镜中颜,宛如霜。春节后,很多人都摸着肚子上不知道何时冒出来的游泳圈一边心痛一边后悔,早知道就不吃那么多,早知道就不天天吃宵夜了,既然年已过,那减肥也该提上日程了。

经过一整个冬季饭局扎堆的“洗礼”,身体摄入的能量急剧飙升,加之冬天气候寒冷,室外活动自然减少,人体新陈代谢也有所降低,更易囤积脂肪。

美国运动协会进行了一项研究,他们在受试者手臂植入探测器,结果发现,开始运动后,血糖在第1分钟就开始消耗,运动10分钟后,脂肪中的血流量增加,这就意味着此时脂肪也开始消耗了,而且,脂肪组织里的血流量,在运动30分钟时达到最高,随后,即使停止运动,脂肪组织里的血流量的最高浓度,仍可持续6小时,也就是说,你在运动停止之后,你身体里的脂肪还在燃烧呢。

人的脂肪是由甘油和脂肪酸组成的,这项研究同时分析了受试者血液,发现其中甘油和游离脂肪酸增加了,表示脂肪确实开始分解。鉴于此,研究者建议,想利用运动减肥的人,最好一鼓作气地连续运动30分钟,这样就能持续燃烧脂肪达6小时,这个过程一直在减肥,因此,运动30分钟是减肥效果最好的,因为接下来的研究发现,运动时间即使超过30分钟,一旦运动停止,脂肪也只能燃烧6小时。

但是,这30分钟的运动不能是轻松的散步,而是要能达到脂肪消耗的运动强度,运动时,心跳最好达到每分钟110次以上,感觉上有一点儿喘的程度最合适,这样的运动,每周坚持3次,就会有体脂下降的效果。需要补充说明的是,心率的增加是因人而异的,如果你安静时的心率很低,就不要强求自己运动后的心率增加到110次,先从增加正常心率的30%开始,最高可以增加至50%,前提是,你的心脏没有其他病疾。

长寿堂

慢性病老人宜做哪些运动?



□余燕红

研究证明:适当的体育锻炼对增强心肺功能有良好的影响,可以促进中老年人生理机能改善,预防疾病,延缓衰老,提高对外界环境的适应能力和工作能力。但不合理的体育运动不仅达不到预期的效果,还有可能影响身体健康。专家提醒,有慢性病的老年人,运动时要特别小心。

心肺疾病老人:可进行缓和的运动,如太极拳、散步等,最好不要做游泳、打球、跑步等剧烈活动,运动过程中要携带急救药品,如硝酸甘油等,且勿单独活动。运动过程中若出现心慌气促、胸痛胸闷等,应立即停止运动,就地休息,服用携带的急救药物。

高血压老人:确保血压控制好后再进行运动,尽量控制在130/80mmHg左右,患者应选择温和的运动方式,如散步、打太极拳等,避免可能诱发血压升高的运动方式,如举重、屏气等。

糖尿病患者:应避免运动强度过高,一般以日常生活中的运动量为宜,避免在血糖高于14mmol/L、空腹或降糖药物作用最高峰的时候运动,口袋里应携带一些饼干、糖果,如果出现心慌、头晕、出汗等低血糖症状,可立即口服。同时这类老人应当穿着宽松、舒适的鞋袜,运动时做好足部护理。

患颈椎病、腰椎间盘突出老年人:应避免过度伸展,日常生活活动及运动过程中应注意动作轻柔,避免颈部、腰部的负重,当出现颈腰劳累,手腿发麻、疼痛,以及头晕、行走不稳等情况,应立即休息,若休息之后仍无法缓解,当及时就医。

退行性骨关节炎的老人:患此病的老人常常和骨质疏松症合并存在,这一类老人在运动时需进行适量的力量性训练及负重有氧训练、柔韧性训练,如散步、瑜伽、太极拳、五禽戏、八段锦,少做大幅度运动。避免做一些有关节运动,如爬楼梯、跑步、骑单车。正确的运动不仅能够预防退行性关节炎、骨质疏松的发生,还能起到治疗疾病作用。

“春咳”春易发 止咳有良方

干痛,干咳无痰,或痰少而黏不易咯出,舌尖红,舌质干而少津液。

风寒咳嗽可服风寒咳嗽丸、通宣理肺丸、小青龙合剂、桂龙咳喘宁胶囊等;风热咳嗽可服用羚羊清肺丸、川贝枇杷糖浆、桑菊感冒片、止咳枇杷露等;肺燥咳嗽可选用清金止咳西瓜膏、秋梨润肺膏等治疗。

外感咳嗽以风热咳嗽多见,少数外感初期表现风寒咳嗽,后期多兼热症,咳嗽日久或素体阴虚之外感可表现为肺燥。这也是大家平时经常能听说的止咳药为川贝枇杷止咳之类。

那些号称“止咳神药”的偏方要慎用

烤橘子、盐蒸橙子、大蒜水、川贝蒸梨……感冒咳嗽了,特别是孩子一咳嗽,家长心急如焚,除了吃药外,还到处寻找偏方治病。于是,朋友圈里各式各样的治咳偏方被疯狂转发。这些被称之为“止咳神药”的偏方靠谱吗?是不是适用于所有人呢?

专家说,有些止咳偏方的确有一定基础药理与保健作用,但治疗咳嗽的偏方循证医学证

据不足,只能作为辅助治疗,而有的反而会加重病情。如吃生姜片止咳,生姜性味辛,微温,对于风热咳嗽可能起不到止咳作用,甚至使咳嗽加重。下面几剂“止咳神药”也要科学对待:

川贝蒸梨:川贝性苦、甘、微寒,主要功能是润肺止咳,并不是所有感冒咳嗽都适合。素体阴虚复感外邪所致的咳嗽,出现咽干咽燥,咳嗽少痰或没有痰,这类症状的可以吃一些川贝枇杷膏或者用川贝蒸梨水喝。而舌苔厚腻,痰湿较重的,如果吃川贝反而会加重咳嗽,病情反复加重,导致久咳不愈甚至迁延。另外,两岁以下的孩子,由于脾胃功能较差,建议慎用川贝;

盐蒸橙子:盐蒸橙子治疗咳嗽是微博上流传最热的一个偏方,号称“放倒一切止咳药”。专家表示,用这个偏方辅助治疗咳嗽是可行的,但使用时应区分寒咳、热咳。热咳吃橙子、寒咳吃橘子。橙子可理气、化痰、润肺,由于其中性偏凉,适合治疗热咳。而对寒咳病人来说,吃中性偏温的橘子更合适,吃的时候建议连橘络一起吃。

