

对一个健康者来说,应取“站如松、坐如钟,卧如弓”的姿势。所谓“卧如弓”就是应当向右侧卧,微曲双腿,全身放松。因为,人的心脏偏左,肝脏、十二指肠等偏右,向右侧睡,可使较多的血液流向右侧,对肝的新陈代谢、对食物在肠胃内的运行都是有利的。

大暑时节好养生

避免极端情绪 调养防治冬病

□记者 黄珊

下周三,就进入我国传统二十四节气之一的大暑节气,这就意味着,一年之中最热的时候,也是阳气最旺的时候到来。此时养生就有所讲究了,为此,记者请教了咸宁市中医院治未病科主任王先峰。



避免极端情绪

参加工作3年的周先生,一到夏天就会感觉心浮气躁,而且特别容易被激怒。王先峰表示,在夏季,很多人都会出现和周先生一样的问题,莫名的出现心烦意乱、无精打采、食欲不振等问题,这是因为心情被季节牵动着的原因。

而人们有这种季节情绪的时候,也不能完全忽略,因为常常出现这些症状有可能会威胁到身心健康。特别是老年人,或是身体较弱的人要特别注意。有的时候,情绪不稳定容易造成心肌缺血、心律失常和血压升高,严重的甚至还会引发猝死。

王先峰提醒,有心脑血管疾病的人一定要避免生气、着急等极端情绪,应尽量做到“心静自然凉”。

“医院滞留儿童”数量增多

弃婴标准应适当扩大

近几年,上海医院遗弃现象频发,困境儿童呈增多趋势。因为他们的父母健在,根据法律规定,他们既进不了民政机构,又不能被收养,只能暂住在医院。

滞留医院困境儿童数量增多

两年前,上海市江宁路派出所民警赵耿源接手一项额外任务:为一名滞留医院的困境儿童寻亲。接到任务之初,赵耿源曾天真地以为一切看似很简单,“病历上有姓名、住址和联系方式,找个人应该很快”。然而仅仅一天,他就意识到这项任务并不简单——所有病历上的电话不是关机就是停机,有些人甚至连姓名、地址都是假的。孩子的父母都是外来打工人员,流动性大,找起来难度很大。

上海市儿童医院副院长奚益群说,2009年来到医院就职,一晃5年过去了,这些滞留在医院的困境儿童从来没有中断过。“最近3年来,困境儿童越来越多。去年刚送走5个,今年又来了3个”。

“这些患儿实际上绝大多数都是可以治愈的,医疗支出也在大多数家庭可以承受的

去年,复旦大学附属儿科医院、市卫生局、市妇联等单位对上海全市滞留儿童进行调查显示,截至去年年底,仅儿童医院、儿科医院、新华医院、儿童医学中心5年内滞留的儿童就达61人。而在对全市12个区县、80家医院调查时发现,共有24家医院存在滞留儿童的现象,发现弃婴有1289例,其中,滞留在医院的困境儿童共有144例。这些儿童滞留在医院最短的3个月,最长的可达3年以上。

长期滞留占用有限医疗资源

全国政协委员、上海市妇联副主席、复旦大学附属儿科医院副院长郑珊指出,儿童被遗弃原因基本与性别无关,主要与儿童健康状态有关,遗弃者中包含外来人口和上海户籍人口。“这些遭到遗弃的孩子中,76%为身体残缺或残疾,9%为一般疾病,7%为重症疾病,6%为健康儿童,其中包括早产儿。”

“这些患儿实际上绝大多数都是可以治愈的,医疗支出也在大多数家庭可以承受的

体虚气弱者而言,是很容易出现不适感的。例如,头晕、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗等症状。

王先峰表示,要预防这些症状,最好的方法是合理安排工作,注意劳逸结合,避免在烈日下暴晒,注意室内降温,保证充足的睡眠,讲究饮食卫生。另外,正确的饮食可以帮助人体抵御暑湿的侵袭,可以吃一些冬瓜、薏米、茯苓、山药等食物。

如果已经感觉到头晕了,也可以用芳香型植物来缓解头晕。像薄荷的主要功效是疏散风热,舒肝泻热,可以起到较好的效果。

多饮水助消暑

夏季养生,水也是人体内十分重要、不可缺少的健身益寿之物。据了解,水约占人体重量的百分之七十左右,传统消暑的养生方法十分推崇饮用白开水。

但需要注意的是,为了解渴有人一次性饮水过多,殊不知这样会增加心脏负担,使血液浓度快速下降,甚至出现心慌、气短、出汗等现象。所以,炎热季节,渴极了应先喝少量的水,停一会儿再喝。

锻炼最好散步

大暑养生首先要避开“桑拿天”,闷热天气尽量少出门、少活动,即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。为了让体内的湿气散发出来,应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。

此外,王先峰强调,三伏天里有慢性病史的病人特别是中老年人发生心、脑血管意外的可能性远远大于年轻人,因此中老年人在盛夏高温中健身要避免体力消耗过大的运动项目,比如快跑、器械运动等。

范围内,只是这些家长认为孩子是早产的,害怕会存在某些疾病,就抛弃了孩子。”郑珊说。

记者从民政部门了解到,根据上海现行的规定,民政救助的对象为弃婴和弃儿。弃婴是指查找不到生父母的1周岁以内的儿童;弃儿则是指查找不到生父母的1周岁以上14周岁及以下儿童。

不少业内人士还表示,这些孩子留在医院,占用了一定的医疗资源。上海不少医院的新生儿病房以及其他病房都是人满为患,几乎找不到一张空床位,为了安置困境儿童不得不绞尽脑汁,而如何看护也让人头痛。

弃婴弃儿标准应该适当扩大

记者发现,今年3月1日起开始实施的新《上海市未成年人保护条例》第四十条明确规定,民政部门应当对孤儿、无法查明其父母或者其他监护人以及其他生活无着的未成年人,通过设立儿童福利机构、委托或者购买服务等方式收留抚养。根据这条规定,医院滞留儿童显然属于《上海市未成年人保护条例》

夏季如何预防中暑?

简单刮痧便能减轻症状

□记者 黄珊

今天入伏之后,就到了一年一度最容易中暑的时候。要想不中暑,就得防患于未然,人们该如何预防中暑呢?咸安区中医院名医堂主任沈明荃表示,刮痧对于中暑的防治有着很好的功效。

预防中暑进行刮痧

对于夏季怕热,身体虚弱的人来说,适当的刮一下痧是个不错的选择。如何判断我们人体是否有痧呢?沈明荃表示,这个方法也很简单。可以将右手中指弯曲,在病人胸部皮肤上划一下,如果有明显的紫红色隆起的划痕,就说明有痧。

沈明荃介绍,刮痧前一定要把手洗干净,手持刮痧板以30—45度角由上到下、由左到右顺着刮,用力均匀,每次刮5—6遍或皮肤出现紫红色刮痕为止。多数病人刮后就可以感到头脑清醒。但如病情较重或刮痧无效,则应及早找医生诊治,以免耽误病情。

学习简单刮痧手法

“首先要找到一个刮痧工具,有刮痧板的最好,如果没有,可以用一枚一元的硬币或光滑的汤匙柄做工具。”沈明荃表示,用工具蘸香油或花生油在清洁的后颈部两侧、脊柱两侧、两肘、头骨上下等处刮。

刮痧顺序一般是由上而下,或由身体中间刮向两侧,或每次都由内向外,不得来回刮。每次每处大约需刮20下左右,皮肤出现深红色斑条即止。

每一部位可刮2—4条或4—8条“血痕”。按部位不同,“血痕”可刮成直条或弧形。

刮痧并非人人适宜

“预防中暑,并不是每一个人都适合采用刮痧这种方法。”沈明荃表示,孕妇的腹部、腰骶部禁用刮痧,否则会引起流产。

另外,体表有疖肿、破溃、疮痈、斑疹和不明原因包块处禁止刮痧,否则会导致创口的感染和扩散。

还有急性扭伤、创伤的疼痛部位或骨折部位也不能刮痧,因为刮痧会加重伤口处的出血。

沈明荃表示,有严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、全身浮肿者也不宜刮痧。因为,刮痧会使皮下充血,促进血液循环,这会增加心肺、肝肾的负担,加重患者病情,甚至危及生命。

过度饥饿、过度疲劳、醉酒者不可接受重力、大面积刮痧,否则会引起虚脱。

保护的范畴。而民政部门将医院滞留儿童“推出门外”的做法似乎有推脱的嫌疑。

对此,上海市政协委员、市律师协会副会长黄绮认为:“《上海市未成年人保护条例》只是指导性的法规,并没有强制性。未成年人保护法没有作出相应的规定,在相应职责范围不明确的情况下,民政部门肯定会有顾虑,不可能随意就将‘准孤儿’收入门中。”

上海市长宁区人民检察院未检科副科长顾小琼则认为,应该在全国普遍建立监护人监督制度。国家监护制度并不能保证未成年人必然实现最大利益,只是为未成年人实现最大利益提供了一种可能。完善这一制度,将使对未成年人的保护形成社会系统工作,而不是头痛医头,脚痛医脚。

郑珊建议,未成年人保护法亟须得到完善,不仅要在法律中明确监护人不履行监护职责的情形,而且要明确提出剥夺监护权的主体,明确临时监护及其实行方式等内容,让其具有现实操作性。

(新华网)