



湖北科技学院

举办防艾知识竞赛

本报讯 记者刘念、通讯员姚国徽报道:12月3日晚,湖北科技学院第四届全国大学生预防艾滋病知识竞赛决赛在学术报告厅举行。此次大赛旨在普及防艾知识,提高大学生抵御艾滋病能力。来自该院临床医学院、五官医学院、计算机科学与技术学院、基础医学院的4位同学组成的“同心同行关爱艾”队,从5000余名参赛选手中脱颖而出,荣获第一名。

据介绍,自今年11月以来,为响应《“健康咸宁2030”行动纲要》的号召,迎接第32个“世界艾滋病日”,湖北科技学院基础医学院WE爱在一起项目组在各方支持下,积极筹备第四届全国大学生预防艾滋病知识竞赛。

自11月份活动启动以来,全校5000余名学生参加初赛,活动采用线上线下答题相结合的方式,线上线下同步宣传学习防艾知识。经过重重筛选,最后12名大学生分三组进入决赛辩论赛环节,在为大家上演了一场刺激人心的角逐后,最终“同心同行关爱艾”队获得第一名。

“活动的目的是让更多人懂得艾滋病知识,树立正确的道德观,培养文明健康的生活方式,主动关怀理解艾滋病患者,让艾滋病患者也能积极乐观的生活。”该校“WE爱在一起”项目组负责人王俊芳表示。

通城县卫生健康局

开展宪法宣誓活动

本报讯 通讯员余贻报道:为彰显宪法权威,激励和教育干部职工忠于宪法,12月4日上午,通城县卫生健康局组织卫健综合执法局全体干部职工开展“宪法进机关”暨宪法宣誓活动。

全体干部职工高举右拳庄严宣誓,掷地有声的誓言,不仅是对宪法和法律的承诺,也是对党、对祖国、对人民的承诺。

随后,大家集中学习了宪法文本,纷纷表示要牢固树立宪法意识,始终尊崇宪法、维护宪法,做到讲政治、抓业务、促改革、重自律,积极把宪法意识贯穿于卫健综合执法全过程,不断提高综合行政执法能力和水平,切实维护公众健康。

嘉鱼县鱼岳镇

开展癫痫病公益筛查

本报讯 通讯员皮道琦、尹明星报道:近日,嘉鱼县鱼岳镇西街社区人声鼎沸,武汉市慈善总会癫痫病公益筛查活动走进鱼岳镇。

活动现场,医疗专家们详细询问每一名患者的发病既往史、致病诱因、病发症状、服药情况,详细了解患者的治疗过程以及现阶段身体状况,并为他们做脑电图检查,讲解病食疗、发作处理方法、心理与社会关系等基本知识,为每一名患者及其家属提供个性化、富有针对性的进一步检查方案和治疗建议。

“我家孩子以前乐观、开朗,自从得了癫痫,周围同学、朋友都离他远远的,以为这是精神病。到现在孩子身边一个朋友都没有,他自己也很内向,甚至还有点抑郁。”一位患者家长表示,希望借此机会让孩子得到有效治疗,还他一个健康的身体,乐观的心态。

据悉,为响应和贯彻国家精准扶贫政策号召,有效解决贫困群众“因病致贫、因病返贫”的问题,切实帮助贫困癫痫患者谋福利,让更多癫痫病患者早日恢复健康,武汉市慈善总会发起成立“荆楚抗癫痫基金”,指定武汉中际中西医结合癫痫医院作为爱心合作医疗机构。武汉慈善总会荆楚抗癫痫基金管理办公室负责该基金的管理、审核、运作等相关日常工作。



冬季如何科学饮茶

本报讯 记者陈希子报道:10日,家住咸安凤凰社区的黄阿姨想咨询,该如何科学饮茶呢?

凤凰社区卫生服务中心相关负责人介绍,冬天气温低,寒气重,人体生理机能减退对能量与营养要求较高,要注意御寒保暖,提高抗病能力。此时宜喝信阳红、祁红、滇红等红茶和普洱(熟普)等茶类。

红茶性味甘温,含有丰富的蛋白质,冬季饮之,可补益身体,蓄养阳气,生热暖腹,从而增强人体对冬季气候的适应能力。初次饮茶者宜品清香醇和的细嫩茶类,如信阳毛尖、西湖龙井、黄山毛峰、庐山云雾等。容易因饮茶而造成失眠的人,最好选用低咖啡因茶或脱咖啡因茶。苦丁茶凉性偏重,其清热解暑、软化血管、降血脂的功能较其他茶叶好,最适合体质燥热者,但虚寒体质的人不宜饮用。

饮茶提倡热饮或温饮,避免烫饮和冷饮。过高的水温会烫伤口腔、咽喉及食管黏膜,此外,饮茶过量会对健康非常不利。因为茶中的生物碱将使中枢神经过于兴奋,心跳加快,增加心、肾负担,还会影响睡眠。高浓度的咖啡碱和多酚类物质对肠胃产生刺激,会抑制胃液分泌,影响消化功能。茶水过浓,还会影响人体对食物中铁等无机盐的吸收。

看绿色放松、戴蒸汽眼罩、用洗眼液清洁

缓解眼疲劳，这些方法靠谱吗？



蒸汽眼罩

戴隐形眼镜时不能用

长时间使用电子产品,很多人出现眼干症状。为了缓解眼部疲劳,不少人在网上采购了蒸汽眼罩。蒸汽眼罩相当于局部热敷,能促进眼睑周围的血液循环。武汉同济医院眼科主任医师李贵刚撰文指出,蒸汽眼罩确实可以缓解眼部疲劳。“其原理是空气中的水分与铁粉在眼罩内部发生化学反应,形成发热体,产生肉眼无法看到的40℃左右的蒸汽。蒸汽使眼部组织温度升高并促进眼部血管和睑板腺管道开放,进而加速眼部血液循环和增加泪液分泌,缓解眼部疲劳。”

李贵刚表示,过度用眼的话,每天睡前给眼睛来一次蒸汽热敷是有益的,但有一些需

要注意的事项。

首先是注意卫生问题。医生建议在使用蒸汽眼罩前做好眼部、面部清洁,比如及时卸妆。其次,要控制热敷时间,建议控制在25分钟以内,防止热敷时间过长导致低温烫伤,尤其是老人和儿童更要注意。如出现低温烫伤,先用冷水冲洗至无痛感,再及时就医。

此外,平时经常戴隐形眼镜的人,需要在摘下隐形眼镜后再使用蒸汽眼罩。李贵刚称,因为蒸汽眼罩在使用时温度大约在40℃左右,长时间高温环境下使用会加速隐形眼镜的水分蒸发,甚至变形,给眼球带来损伤。

洗眼液

不能代替药物也无需每天使用

此外,还有人偏爱使用洗眼液洗眼睛,认为洗眼液具有滋润眼睛的作用,能缓解眼疲劳。

周丽娜表示,洗眼液可以清洗眼表面的脏东西,在一定程度上缓解干眼症状。潘雪称:“洗眼液的成分基本上为维生素、人工泪液、脂类等成分的合剂。但每日冲洗,并没有必要。”

潘雪解释,正常人眼会不断产生泪液,对眼表进行冲刷,并排出泪液,保持眼睛的自我清洁。“长时间用洗眼液冲洗眼睛,药物反复刺激,反而会对眼表造成损伤或产生菌群失调。随着洗眼液被清洗下来的‘絮状物’,其实是结膜囊或睫毛根部正常会有分泌物或

脱落的细胞。”

“对于一些特殊人群,比如眼部化妆者、眼睛感染者、角膜接触镜佩戴者等,洗眼液有一定的辅助治疗作用,但也不能替代药物。”潘雪提醒,对于长时间用眼工作的人群,或长期佩戴隐形眼镜的人群,可以适当使用人工泪液。

很多患者咨询,从日本购入的保健眼药水缓解眼疲劳的效果如何。对此,潘雪表示:“可以适当应用,但效果并没有那么神奇,这类药物多数为缓解眼部干涩及视疲劳成分的合剂,不建议长期使用,长期使用会损伤眼表结构或产生耐药。”

科学用眼

让眼睛多休息才是正道

那么,缓解眼疲劳正确的做法是什么呢?潘雪指出,要做到以下几点:一要调整光线,在光线不足时学习或工作,会造成眼睛疲劳;二要避免长时间看手机、电脑或电视,因为在集中精力看屏幕时,眨眼次数较少,会造成眼表泪膜的损失,产生干眼的症状;三要勤做眼保健操,“眼保健操通过按摩眼部穴位,调整头部血液循环,调节肌肉,可以改善眼疲劳”。

“还要有意识地多眨眼睛。因为正常眨眼可以保证泪膜形成,保持眼部的湿润,防止眼睛干涩。”潘雪说。

此外,饮食上也有一个小技巧。潘雪表示,胡萝卜里含有的维生素A、鱼肝油里含有的维生素A和维生素D以及叶黄素等,是维持眼睛正常功能或眼部结构必不可少的物质。“通过均衡饮食,保证水果蔬菜、肉蛋奶、谷物等的正常摄入,即可以维持正常的生理功能。单一大剂量地摄入保健品,是没有必要的。对于患有黄斑病变的患者,可以适当摄入叶黄素。”

彭亚军指出,眼疲劳的缓解其实跟身体疲劳的缓解是一个道理。身体累了需要休息,眼疲劳也是如此,注意休息眼睛就好。“不论是蒸汽眼罩还是洗眼液,或是防蓝光眼镜,缓解眼疲劳的效果都是有限的,最根本的还是要多注意休息眼睛。”(本报综合)

看“远处的绿色”

关键是看“远处”不是看“绿色”

不少人认为,看绿色可以缓解眼疲劳,因而把手机、电脑屏幕等都调成绿色,这样真的可以达到缓解眼部疲劳的目的吗?

“青色和绿色对光线的吸收和反射都比较适中,对人体眼睛刺激比较小,所以能够给人带来平静的感觉。”首都医科大学附属北京世纪坛医院眼科主治医师潘雪说。北京德视佳眼科诊所眼科专家周丽娜也表示:“绿色能使人身心放松,同时可以放松眼肌。”

但潘雪指出,绿色并不能从根本上对抗眼疲劳。潘雪表示,我们常常强调要“看远处的绿色植物”,其实这是因为“远眺”这个动作本身能让眼睛的睫状肌得到休息。单纯地将电脑屏幕换成绿色的或电脑旁摆绿色植物,实际上对缓解眼疲劳是没有根本性作用的。

类似的,市面上推出了不少防蓝光眼镜,据说可以预防蓝光对黄斑区造成损伤。对此,上海第二军医大学附属长海医院眼科主任医师彭亚军说:“蓝色光线对黄斑区会有一些损伤,这是有文献证实的。此前,还出现过防止蓝光的一种人工晶体。”但去掉蓝光以后,是不是真的让人眼更舒服呢?“目前,我们认为,在正常情况下,是没有必要强调去掉蓝光的。至少这一点目前还没有在专业领域形成共识。”彭亚军解释道。



网红抖肩舞有三种人抖不得

脊椎有问题、患有严重心脏病和急性病患者

前段时间,歌曲《Coincid-ance》MV中的抖肩舞在国内爆红。许多高校学生录制抖肩舞小视频在网上斗舞,连北京大学新闻发言人蒋朗朗、360老总周鸿祎、演员黄轩等名人也加入了这场狂欢。引得不少网友呼唤全民抖肩,还称此舞能治颈椎病和肩周炎。

俗话说,百走不如一抖。难道跳跳抖肩舞真能治病?

抖肩舞不治病但唤醒了运动意识

跟着简单的音乐节奏,肩膀一前一后抖动,连表情都不需要,就可以成为最酷的抖肩舞者。

抖肩舞的主要动作是抖肩膀,这的确可以放松肩颈,促进血液循环,让身体舒服一些。

但是,这种模仿MV的舞蹈不像广播体操,有规范的动作或标准。视频中,大家跳的动作、幅度、频率差别较大,因此,无法确定抖肩舞具体能活动哪些部位,缓解什么样的肩颈问题。而且该音乐时长仅2分半左右,想靠抖2分钟治病,显然是不现实的。

不过,作为一种趣味活动,抖肩舞把许多人从长期伏案,或是长时间使用电子产品的“静止”状态带了出来,带来了欢乐,唤醒了运动意识,让大家能够主动参与运动,降低了久坐给身体带来的危害程度。从这方面讲,抖肩舞的确是一种值得提倡和鼓励的健康运动。



有效抖肩 15分钟有助预防心血管疾病

虽然抖肩舞最近才在国内爆红,但抖肩这个健身动作早已被公园健身圈里的大爷大妈们应用多年。

和游泳、跑步一样,抖肩也是一种有氧运动。长期进行有氧运动可以维持我们的血管弹性,促进身体代谢,减少脂肪,维持合理体重,有助于预防心血管疾病,以及减少慢性病的发病率。

但是,要想把抖肩舞“升级”成有效的有氧运动,需要持续做15至30分钟,并长期坚持。

而且无论是什么运动,要想达到科学健身,增强体质,提高健康水平的目的,都需要持之以恒地坚持,并科学有效地进行。

三类人不能随便抖 能抖也得防止运动损伤

抖肩舞虽好,但有些人抖之前还是要特别小心,尤其是这三类人:

一、脊椎有问题的人群。颈椎、腰椎等椎间盘突出,或是脊椎歪斜的人一定不能随意抖。而且准备活动不充分,或动作不协调等情况,都有可能引发疾病,特别是脊椎方面的问题。

二、有严重心脏病的患者,不宜贸然进行抖肩运动,应在医生指导下锻炼。

三、患急性病的人不适合,已经被医院确诊的慢性病人是否可以抖也需征求医生意见。

总之,一定要选择适合自己的健身方式,并注意热身和运动幅度,以免在运动中造成损伤。这样才能让健身真正带来益处,提高生活质量。

三个小动作

随时随地强健身心

最后,给大家推荐几个随时随地能做的健身小动作,尤其适合久坐的人

动作一:双手托天理三焦

要领:双手交叉,举过头顶,使劲往上伸,有点类似伸懒腰的动作。伸到最大限度后坚持1至5分钟,再慢慢回来,循环往复。

作用:这个动作来自八段锦,经常做可以加强四肢和躯干的伸展能力,增强心肺功能,促进血液循环,消除疲劳。动作伴随深呼吸,还可以对胸腔、腹腔和盆腔这三焦部位的内脏器官进行调理,对腰背肌和骨骼伸展也很好,并有助于矫正后天的背部不良姿势。

动作二:双手抓握

要领:双手十指使劲攥拳,3秒后慢慢伸展,并让每个指头都努力伸开。10个为一组,可循序渐进地进行至五组,或进行到小臂感觉酸困时再稍微坚持一下后停止。

作用:这个动作能够更好地锻炼小臂,促进上肢血液回流心脏。

动作三:勾绷脚尖

要领:腿部向前伸直,脚尖努力伸展到极限,然后慢慢往回勾,也可以让脚尖伸展后缓慢绕圈,每次坚持5秒,10次为一组。可单腿轮流做,也可以双腿一起做。

作用:下肢血液循环不好,会给心脏带来很大的血液循环负担。因此,小腿也被称为“第二心脏”。这个动作可以有效促进下肢血液更好地回流到心脏。

(本报综合)