



老年人适合哪些运动?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山街道的刘女士咨询,适合老年人的运动项目有哪些?

浮山街道卫生服务中心有关医务人员介绍,有氧运动是一种富含韵律性的运动,并且具有热身作用。适合老年人的有氧运动有很多,比如快走、慢跑、跳舞等。这些运动可以增强呼吸运动,给机体提供充足的氧气,促进血液循环、降低血压、减少心悸,并且有助于养成健康心态。

身体柔韧性练习。随着年龄的增长,肌肉将会变得紧绷,运动幅度逐渐缩小。因此,身体柔韧性练习如拉伸、太极拳等,有助于老年人增大运动幅度,保持较好的身体灵活性,放松心情。

轻度举重练习。可以尝试重量较轻的哑铃,来做一些轻度的举重练习,有助于增加活力以及促进新陈代谢。

耐力练习。骑车、爬楼梯、散步、游泳都能提高老年人的耐力。锻炼一段时间后,随着自身耐力的提高,可以逐步延长运动时间。老年人应该逐步缓慢增加运动量,不要一下子运动量过大。

如何灭蟑螂?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的朱女士咨询,如何灭蟑螂?

疾控中心有关医务人员介绍,蟑螂能携带多种病原微生物,而它们的粪便、尸体以及爬过的地板表面和尘土,都能诱发鼻炎、哮喘。灭蟑,有以下办法:

环境清理。找到蟑螂的路线,堵洞抹缝,用水泥、胶封堵墙壁、地板、门框、窗台、水池和下水道等处的缝隙,要注意堵塞水管、煤气管、暖气管通过的孔眼。

诱捕杀灭。使用无毒无害的诱捕方法,适合一些不宜使用杀虫剂的地方。目前最普遍的方法就是粘蟑纸。把粘蟑纸揭开、放上面包等诱饵,放在蟑螂经常出没的地方,粘到少量的蟑螂可引诱更多蟑螂过来自投罗网。

药剂杀灭。使用毒饵杀灭,毒饵有颗粒状和胶状两种。家庭使用首选灭蟑胶饵,含有杀虫剂和食物性引诱剂。胶饵可以直接放到蟑螂生存的缝隙,例如橱柜。

如何预防干眼?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的李女士咨询,如何预防干眼?

咸宁爱尔眼科医院有关医务人员介绍,干眼患者的眼睛不能得到泪液很好的保护,常常会有轻微的损伤,表现为畏光、眼红等。预防干眼注意以下方面:

养成良好的用眼习惯。如保持正确的用眼姿势及必要的用眼距离,每20分钟向远处眺望一会,每用眼40分钟闭眼休息片刻或放松眼部等。

不滥用眼药水。虽然有些眼药水使用起来清凉凉凉,用完感觉眼前一亮。但是,如果不清楚眼药水的成分,如是否含有防腐剂、激素类药物等,就随意使用,不但不能缓解症状,反而可能延误甚至加速病情发展。出现干眼问题,最好先到医院查明病因,了解出现干眼的原因,再对症下药。

症状反应及时就医。很多人觉得干眼不是大问题,忍忍就好了,实则不然。长时间眼睛干涩的人,泪膜质量不稳定,久拖不治容易加重干眼症状,还可能造成眼部感染、视力下降。

这些隔夜食物不宜吃

对于隔夜菜,大家往往会有这样的误区,以为放置了一晚上的饭菜称之为隔夜菜,其实不然,只要烹饪之后放置超过8小时的,统称为隔夜菜。

说隔夜菜致癌,其实是因为亚硝酸盐。亚硝酸盐普遍存在于食物中,例如粮食、蔬菜、肉、蛋、海鲜等。其本身不致癌,而是在胃酸的作用下与蛋白质分解产物二胺胺反应生成亚硝胺才具有致癌作用。亚硝胺是引起胃癌、食管癌、大肠癌的致病菌之一。

蔬菜较其他食物硝酸盐的含量更高。有实验表明:4℃条件下冷藏储存24小时内的隔夜菜中亚硝酸盐含量基本不变,不存在隔夜菜亚硝酸盐超标、有毒的风险。放在25℃环境下保存的隔夜菜,12小时后蔬菜的亚硝酸盐明显上升,有的甚至超过了食品安全国家标准中规定的腌渍蔬菜20mg/kg的限量指标。放置24小时后的菜肴中,肉制品的亚硝酸盐含量变化不大,但蔬菜中亚硝酸盐含量明显增高。(本报综合)

儿童青少年如何选择健康饮品? 白开水是最佳饮品

随着气温升高,小朋友们户外活动越来越多。最近医院门诊就接诊了不少咽痛、咳嗽的孩子。很多家长只重视给孩子挑选更健康的膳食,但却忽视了饮水这一重要环节。殊不知,由于儿童代谢的特殊生理特点,不科学的饮水对儿童造成的不良影响要远大于成人。

水是构成人体、维持生命活动必需的物质,也是人们日常获取矿物质和微量元素的重要来源。对于儿童青少年来说,多喝水、喝对水,对健康成长十分重要。



喝水不足引发各种疾病

调查发现,我国儿童青少年普遍存在喝水量少、喝水次数少、喝饮料多等饮水问题。儿童青少年处于生长发育过程中,新陈代谢快,对于水分的需求和消耗量相对较大。而且对于儿童来说,水占体重的比例较大,肾脏功能发育尚不完善,对于缺水的耐受能力

低于成人,水分丢失后更容易出现脱水症状。

许多儿童常见疾病如泌尿系统感染、尿路结石、牙齿疾病、便秘、肺部感染等都与脱水存在相关。一定程度的脱水还可能降低儿童认知能力和身体活动能力。

不同年龄饮水量各不同

各年龄段儿童的适宜饮水量有所不同,需要保证“适宜”二字。喝水过少可能引起脱水,饮水过多则可能导致水中毒,都是不利于健康的。

如何计算儿童每天的饮水量呢?它应该包括每天喝水及其他液体的总量,而不包括食物中所含的水分。

▶6个月以下婴儿,无论母乳喂养还是配方奶喂养,都不需要额外喝水,也不应喂给果汁、牛奶及其他饮料。此时婴儿胃容量小,额外喂水反而容易引起饱腹感,影响奶量摄入。

▶6-12月龄婴儿仍以母乳或配方奶喂养为主,并开始逐渐添加固体食物,可以在两餐之间尝试少量喂水(每日总量120-240ml)。但仍不建议喂给任何形式的饮料。

▶1-3岁幼儿每日适宜液体总量约为1000-1300ml,根据每日奶量(500-750ml)调整适宜的饮水量,每天240-960ml不等(相当于1-4杯水)。

▶4-5岁幼儿每日适宜液体总量约为1700ml,每日饮水量因气候、饮食、运动量差异较大,通常为360-1200ml(1.5-5杯水),每日奶量500-600ml,此时仍不建议长期饮用含糖饮料、果汁饮料及咖啡因饮料等。

▶2016年版《中国居民膳食指南》建议,成人每天饮水量应达到1500-1700ml(7-8杯水),提倡饮用白开水和茶水,少喝或不喝含糖饮料。对于6岁以上儿童,每天饮水总量接近成人水平。

肥胖儿童更需要多喝水

儿童免疫系统发育尚不完善,容易发生感染性疾病。对于发热患儿,适当增加饮水量不仅利于降温,还能加快机体新陈代谢,利于疾病康复。呕吐、腹泻患儿机体在短时间内丢失大量水分,极易发生脱水。许多家长害怕胃肠道症状加重,有意减少喂水量,其实这样反而不利于病情恢复。腹泻患儿需要及时补充水分,而呕吐患儿可以在呕吐缓解后20-30分钟尝试以少量多次(每次10-20ml)的方式补充液体。如果出现精神反应弱、尿量减少等脱水征象,需要及时就医。

高温炎热天气,人体水分蒸发增多;身体活动时,汗液排出量明显增加,都应适当增加水分摄入。多喝水还能起到冲刷咽喉部、消化道、泌尿道等部位黏膜的作用,防止病菌附着繁殖,预防局部感染发生。

此外,肥胖儿童比标准体重儿童需要摄入更多的水分,应注意适当增加每日饮水量,同时注意均衡饮食,适当运动,限盐限糖。

饮料不能替代白开水

▶增加饮水次数

我国中小学生学习调查显示,饮水量与饮水次数及每次饮水量有关系,随着饮水次数的增加,每次饮水量适当减少,也能实现饮水总量增加。增加饮水次数更有利于保持良好的身体状态和思维活跃度。儿童青少年很少主动饮水,常常处于无意识脱水状态,家长们应当适时提醒孩子喝水,虽然每次饮水量不多,也能达到较好效果。

▶拒绝含糖饮料

有的家庭偏爱高盐饮食,潜移默化影响儿童的饮食习惯;或者有的孩子不爱喝水,家长就用糖水、果汁、饮料等代替白开水给孩子饮用,这种情况不仅容易增加肾脏负担,导致泌尿系统感染、尿路结石等疾病,长此以往,还可能引起肥胖、糖尿病、高血压等心脑血管疾病,危害儿童健康。对于儿童来说,喝水是其他任何饮料都无法替代的最佳选择。家长们要以身作则,远离含糖饮料,纠正不良饮食习惯,为孩子树立好榜样。

自来水烧开后是最佳饮品

近年来各种包装饮用水越来越受到人们的推崇。许多家长选择用矿泉水、纯净水等代替自来水作为孩子的日常饮用水。其实不同种类的饮用水成分差异很大,长期饮用对人体健康也会产生不同的影响。

▶矿泉水

与自来水的区别在于,矿泉水中的某些矿物质及微量元素的含量较高,对特定人群具有保健作用。对于生长发育期的儿童青少年来说,饮用富含丰富的天然矿物质的水有利于骨骼矿化,积累较高的峰值骨量,预防远期骨质疏松。但是不同来源的矿泉水中矿物质和微量元素的含量不一,长期饮用单一来源的矿泉水可能造成某些矿物质与微量元素在体内堆积。

日常生活可以选择饮用淡矿泉水,防止摄入过量的矿物质。

▶纯净水

是经过电透析、离子交换、反渗透、蒸馏等方式加工制成,不含任何杂质,无菌无毒,易被人体吸收的含氧活性水。但在去除有害物质的同时,也去除了其中几乎所有对人体有益的矿物质和微量元素,长期饮用必然导致矿物质及微量元素缺乏,对于生长发育期的儿童,影响尤为明显,不宜作为日常饮用。

▶自来水

对儿童青少年来说,未经污染而又保留了各种人体所需的微量元素和矿物质,符合生活饮用水标准的自来水烧开喝,是最利于健康,也最经济环保的选择。

然而随着城市化、工业化进程加快,水污染问题日益严峻。出于对饮水卫生和安全的考虑,越来越多的家庭选择安装净水机。市面上各种不同规格和材质的净水机令人眼花缭乱。在购买净水机时,应考虑具有选择性过滤作用的净水产品,既能有效清除有害物质,又能保留对人体有益的矿物质和微量元素,更利于健康。此外还应注意按要使用要求和定期保养净水机,按时更换滤芯,否则不仅起不到净化作用,还可能造成二次污染。(本报综合)

防溺水,这些知识家长和孩子要牢记

咸宁日报全媒体记者 刘念

气温逐渐升高,溺水事故进入高发期。家长和孩子如何防范溺水危险?市疾控中心有关专家进行了介绍。

孩子要牢记安全知识

水库、池塘、河沟、深水潭、工地上的积水坑是容易发生溺水事故的危险水域。

孩子们要时刻牢记,绝不私自下河游泳;绝不擅自与同学结伴游泳;绝不在无家长或老师带领的情况下游泳;绝不在无安全设施、无救护人员的水域玩耍、游泳。

碰到有人溺水,不要慌张,第一时间要大声呼救,找大人帮忙,同时拨打110报警。如果有多个同伴在一起,要派出一人去寻求大人帮助。

寻找身边的漂浮物抛向溺水者,如救生圈、木板等;如果没有漂浮物,也可以在

书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。

寻找竹竿、树枝等递给落水者,也可以把衣服打成绳结抛给落水者,救人时要趴在岸上降低重心,以免被拉入水中。

不能直接跳下水施救,未成年人没有足够的能力下水救溺水者,千万不能下水救人,以免发生群死群伤的悲剧。

不能手拉手施救。落水者力大无比,稍不留神就会被落水者拉下水,造成连环溺水的悲剧。

需要提醒的是,未成年人不具备直接救人的能力,严禁下水或手拉手救援。即使采取智慧救援,也一定要以保障自身安全为前提。

家长要加强儿童监护

儿童溺水预防的首要行动是时刻有效

看护。当孩子在水中时,无论是在泳池中、澡盆里,还是在开放性的水域中,大人不要自己看书或玩手机,因为溺水可能随时发生,且过程很快。

家中和家人周围防溺水。家中的水盆、浴缸用完后立即清空;同时,在家长用水时,让幼儿远离。给幼儿洗澡后,立即清空浴缸、澡盆中的水。家中的马桶要盖好,家中、家周围的水缸、水井等蓄水容器要加盖。保证浴室、洗衣房门关闭,避免幼儿发生意外。如果房屋周围有开放式水域,应在院子或通向室外的房门安装护栏,以避免幼儿自行外出。

泳池防溺水。确保带孩子去正规的泳池游泳。在下水前,确保孩子已经掌握关于水安全的技能,并确保孩子已做

好热身运动。如果孩子一起在水中游泳,那么,必须让孩子待在成人一臂以内的范围内。如果孩子自己下水游泳,那么,大人需要时刻有效看护。儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

开放水域防溺水。如果带着孩子去海滩玩水或游泳,大人要做到时刻看护。若多人一起到海边游泳,必须指派人员轮流看管孩子。若在海中游泳,一定要让孩子穿上安全、合格并且适合孩子体型大小的救生衣,并扣好所有的扣带。教授孩子泳池游泳和在开放水域游泳的差异,如不均匀的海浪等。如果孩子一起坐船,家长和孩子一定要都穿救生衣,并确保扣好所有的扣带。

阳盛阴伏 莫贪寒凉

——二十四节气之夏至养生

一、夏至节气的由来

夏至是我国的二十四节气之一,每年公历6月21日或22日视太阳运行至黄经90度为夏至,此时太阳直射地面的位置到达一年的最北端,几乎直射北回归线,北半球的日照时间最长。夏至之后,阴气始生,阳气开始衰退。

“不过夏至不热”,“夏至三庚数头伏”。夏至虽表示炎热的夏天已经到来,但还不是最热的时候,夏至后的一段时间内气温仍继续升高,大约再过二三天,一般是最热的天气了。中国古人将夏至分为三候:一候鹿角解,二候蝉始鸣,三候半夏生。

二、夏至节气的气候特点

夏至以后地面受热强烈,空气对流旺盛,午后至傍晚常易形成雷雨。这种热雷雨骤来疾去,降雨范围小,人们称“夏雨隔田坎”。夏至期间我国大部分地区气温较高,日照充足,作物生长很快,生理和生态需水均较多。此时的降水对农业产量影响很大,有“夏至雨点值千金”之说。这时长江中下游地区降水一般可满足作物生长的需求。多数情况,“夏至”期间,正

值长江中下游、江淮流域梅雨,频频出现暴雨天气,容易形成洪涝灾害,甚至对人民生命财产造成威胁,应注意加强防汛工作。

三、夏至节气如何养生?

1、保证睡眠莫贪凉
夏至时节,起居养生为适应自然界阳盛阴伏的变化,即可顺应日照时间而适当地晚睡早起。但应该注意的是,夏至是人体阳气最为浮盛的时候,容易出现咽痛、牙痛、口腔溃瘍等上火症状。因此,睡觉时间最好不要超过晚上11点,避免熬夜损阴伤阳,有条件的应尽量睡一下午觉。另外,夏曰炎热,腠理开泄,容易感受风寒湿邪入侵,因此睡觉时不宜直吹电风扇、空调,使用空调时,室内外温差不要过大。

2、适食酸味忌寒凉

夏至天气炎热,人体的消化功能相对较弱,饮食要清淡,多食蔬果杂粮,不宜肥甘厚腻,以免助湿助热。又夏至气温高,耗气大,出汗多,人体水分丧失较多,相应的盐分损失也多,容易出现口渴、乏力、疲劳等症。中医认为多食酸味可固表敛汗。所以此时进食可适当多吃酸味,如乌梅汤即是夏季保健良品,取乌梅15-30克,陈皮、干玫瑰花、山楂各3-5克,冰糖适量放入锅内加水煮沸,大火烧开后小火煮30分钟,调味即可,也可适当加点盐,以补充随汗损失的盐分。但切忌为贪图一时畅快,大量食用寒凉之品。从阴阳学角度看,夏曰伏阴在内,《颐身集》有载“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘冰雪、蜜水、凉粉、冷粥,饱

腹受寒,必起霍乱”。故西瓜、绿豆汤等虽是解渴消暑之品,也不可过食或冰镇食之,避免损伤脾胃。

3、运动舒缓防过汗

春夏养阳,秋冬养阴。夏至为一年中日照最长、强度最大的时期,此时若运动过激,容易大汗淋漓,汗泄太过,则耗伤阴液,亦损阳气,还可能出现中暑。故夏至运动宜舒缓,避开烈日炙热之时,加强防护,最好选择在清晨或傍晚天气较凉快时,在空气较为清新的地方,选择散步、慢跑、太极拳等舒缓的运动。

4、调息静心自然凉

夏至天气炎热,人们心易烦躁,嵇康在《养生论》中说:“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。”所以夏至情志养生要调息静心,以保持清气和,心情舒畅。



黄幼玲
副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任



咸宁麻塘中医医院
咸宁麻塘风湿病医院 主讲