

保持好习惯,为幸福生活“骨”劲

10月20日是“世界骨质疏松日”。骨质疏松是由多种原因引起的一种系统性、代谢性骨病,以单位体积内骨组织量减少为特点,临床上表现常以骨骼疼痛、易于骨折为特征。

早发现 早治疗

骨质疏松可发生于不同性别和任何年龄,但大多见于绝经后女性和老年男性,这种骨质疏松常称为“原发性

骨质疏松”。

目前,诊断骨质疏松常常需结合骨影像学检查和骨密度指标。对于绝经后和老年性骨质疏松的诊断,应排除其他各种原因所致的继发性骨质疏松,如甲状腺功能亢进和多发性骨髓瘤、骨质软化症、肾性骨营养不良等。

骨质疏松常会给老年患者生活带来极大不便和痛苦,而且治疗收效很慢,一旦发生骨折有可能危及患者生命。因此,要重视早期和长期预防,从儿童青少年开始预防,对有遗传基因

的高危人群,重点随访,早期防治。

三个好习惯,远离“骨松”

想要远离骨质疏松,不妨保持以下三个好习惯。

首先,应当加强膳食营养,多食用含钙、磷高的食品,如鱼、虾、乳制品、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等。摄入足量的维生素D和钙剂,钙剂和维生素D的补充是防治骨质疏松的重要基础措施,我国营养学会制定的成人钙剂推荐量为每日800毫克。日常不吸烟、不饮酒、少喝咖啡和浓茶及碳酸饮

料。

其次,要坚持锻炼,增强肌力和骨骼力量,改善平衡。重视光照和室外活动,研究表明,每天应日光照射20~30分钟,上午10时至下午3时最合适。

最后,老年人应穿大小合脚、舒适、摩擦力大的鞋,雨雪天减少外出。夜间起床,尽量先开灯,改变体位时动作要慢,以防跌倒。卧室与厕所要靠近,卫生间应装夜灯、拉手、防滑垫等,方便夜间如厕。

复旦大学附属金山医院骨科 周绿

进入秋冬交替时节,血管容易收缩,因胸痛就诊的患者开始增多。那么,日常如何识别胸痛并积极应对呢?

降温换季防胸痛

其实胸痛仅仅是患者的一种自觉症状,即临床医生所说的主诉,但因为每个人的疼痛阈值、生活阅历以及文化背景不同,对胸痛性质和程度感受与表述的差别很大。此外,不同的疾病表现的胸痛也不同。

首先,被称为急性“胸痛三联症”的疾病,包括急性心肌梗死、主动脉夹层、肺梗死,这三者具有疼痛程度剧烈、死亡率高共同点。上述三种疾病可通过扩大CT扫描窗和延长扫描时间,一次性CT扫描明确诊断。

其次,较为常见的胸痛有气胸,年轻人常为自发性。老年人多见慢性阻塞性肺病。其他有胸膜炎、带状疱疹,后者发生于肋间胸壁皮肤。引起胸痛的疾病可大可小,应该及时就诊,切莫忽视。

上海市第八人民医院心内科主任医师 潘静薇

常挖鼻孔或可致肺炎

孩子们总爱把父母“不要挖鼻孔”的劝告当成耳边风,如今感到愤怒的父母也许终于找到了可以让孩子改掉这一坏习惯的新理由:经常挖鼻孔可能会导致肺炎。

肺炎球菌是一种会引发肺炎的细菌,如果不进行治疗,肺炎可能最终致人死亡。已知肺炎球菌通过在空气中运动的飞沫传播,这些飞沫通常是在肺炎感染者咳嗽和打喷嚏后产生的。

研究人员让一群成年志愿者把这种细菌涂在手上,再让这些志愿者通过四种选择——湿嗅、干嗅、湿挖鼻孔和干挖鼻孔,以此来模仿人们挖鼻孔的日常动作。结果显示,双手也能传播这种细菌,手机或儿童玩具等物品也可能助长这种细菌的传播。 范明

跳绳减肥 选对方法才有效

跳绳前后不宜大量喝水 跳绳前不可大量饮水,结束后也不要马上喝水,直至体温和呼吸都恢复正常后,才可以补充水分。

过度肥胖者不宜跳绳 过度肥胖者在跳跃时,体重容易对腿部关节造成过大的压力,导致运动损伤。假如体脂指数超过30,最好不要选择跳绳运动,可以改用其他比

较缓和的减肥方法。

不要在水泥地上跳绳 跳绳是一项比较剧烈的运动,最好不要直接在水泥地上跳绳,可选择软硬适中的草坪、木质地板或泥土地,也可以在水泥地上铺上一块毯子或塑胶,减少对关节的冲击。还可以准备一双避震效果佳的运动鞋,减缓对膝盖或脚踝的影响。

跳绳必须循序渐进 跳绳需循序渐进,不可操之过急。刚开始跳的速度不要太快,约每分钟跳60下,先尝试跳30秒,然后原地踏步,做热身运动3分钟,待身体适应了再继续。过程中如有任何不适要停下来休息一会。跳绳后要做一些拉伸动作,使肌肉分布均匀,防止出现“萝卜腿”的现象。 黄钢

秋冬养生,从“养气”开始

秋冬季节,人体会消耗大量的精力,这个阶段,养生就是要养好我们的“精气神”。一般而言,食补不如气补,气补不如神补。从某种意义上

而言,养生就要从养气开始。

养气要把呼吸放慢。呼吸放慢的总体要求就是四个字:深长匀细。均匀,就是吸进去的时间和呼出来

的时长要相等。然后要细,要“吸入一大片,呼出一条线”。慢慢地练自己的呼吸,把节奏放慢,这样有助于养气。 黄伟杰

常吃海带可防肾病

海带表面的白色粉末含有利尿作用的甘露醇,可治疗肾功能衰竭、药物中毒、浮肿等。此外,海带能使体内过量的盐排出体外,对肾病具有独特的预防作用。海带可以拿来当菜吃,也可以拿来煮绿豆汤,常吃能起到防治肾病的作用。 沈萍

上海推进优质中医诊疗进社区



海将建立项目成效长效机制,以点带面,带动全市社区站点和村卫生室积极提升中医药服务条件和水平,助力健康上海建设。

在项目建设中,各示范站点将中医服务融入功能社区、新农村、大学城、中小校园、养老机构等,通过白领午间驿站、校园活动拓展、中医家用技术培训、中医功法推广、药食同源上餐桌、中医健康自助体验等创新方式让中医服务走进大众视野。

上海市卫健委中医药服务监管处处长刘华介绍,这些卫生服务站与功能社区和医联体建设协同融合,将常见病、多发病的中医优质诊疗服务和中医健康服务体验窗口送到民众家门口。

同日,第二届长三角青少年学中医药文化大赛启动、中新灵兰苑非药物疗法场景创新项目揭牌、上海市名中医沈红权的科普新作《专家谈甲状腺疾病》发表。 文/图 学成

李征宇教授“名医工作室”落户闵行

为更好方便市民寻医问药,李征宇教授“名医工作室”于10月25日,落户上海合川莱茵中医医院(原闵行区中医医院)。

李征宇教授为原上海中医药大学针灸推拿学院推拿治疗教研室主任、世界中医药联合会中医手法专业委员会副会长、海派儿科推拿协会副会长,拥有丰富的从医经验和多项社会任职。

该院院长唐琦峰表示,李征宇教授正式成为该院的治未病科特聘专家,工作室将有效带动和提升医院的管理和服务水平,推动医院的建设和发展,让周边百姓享受到更加优质、高效的医疗服务。 文/图 赵岚



中欧基金宣布自购5000万元旗下基金

10月17日,中欧基金管理有限公司发布公告称,基于对中国资本市场长期稳定健康发展的信心,近期将使用自有资金自购旗下偏股型基金及基金中基金(FOF)合计不低于5000万元。

中欧基金方面表示,这是基于对中国资本市场长期健康稳定发展以及公司投资管理能力的

信心,本着与广大投资者风险共担、利益共享的原则,公司和基金经理做出自购并长期持有相关基金的决定。中欧基金将秉承长期投资、价值投资的理念,一如既往地争取为基金份额持有人创造长期价值。

广告 投资有风险,理财需谨慎,过往业绩不代表未来收益



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhihai.tmall.com

遗失声明

上海交睿教育培训有限公司。证照编号: 12000000202107200557, 遗失单位公章、合同章, 声明作废。