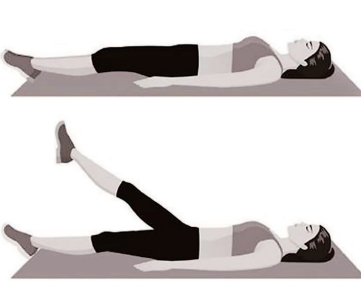


赶走腰痛 这六个动作在家就能做

» 据调查统计,大约 80% 的人在一生中的某些时段,都会经历腰痛。国内一项对成年人健康的研究表明:35~55 岁年龄段是腰痛的易发年龄。司机、白领、军人、建筑工人、农民等需要长时间坐着、站着或弯腰的职业人群,患腰痛的一般较多。推荐采用以下方式,可以在家就进行锻炼,用以缓解疼痛和避免腰肌劳损。



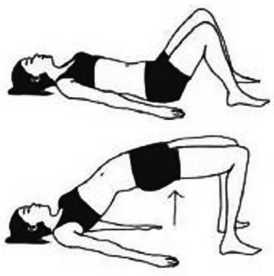
1 仰卧位直腿抬高

平躺,一条腿抬高到 60 度以上,放下,注意膝关节不能弯,换另一条腿重复以上动作,每组各做 16 次。



2 卧位双腿抬高

平躺,腰椎部发力,双腿一起抬起,尽可能与地面保持 90 度。双腿放下,注意膝关节不能弯,恢复原位。每组连续做 8 次。



3 背桥五点支撑

平躺,双腿并拢弯曲,双手放在身体两旁起支撑作用。抬高背部和臀部,呈搭拱桥姿势。保持 5 秒以上,放下。每天连续做两组,每组 8 次。注意腹部尽量向上提,肩、髋、膝位于一条直线。颈椎疾病患者不宜做“背桥五点支撑”。

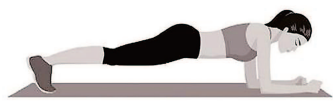
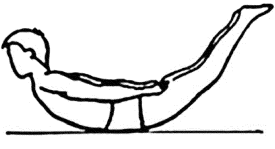
4 小燕飞头胸后伸

平趴与地面平行,双手交叉放置背后。腰椎部发力,抬起头和胸,胸部尽量离开床面,背部尽量后伸。坚持数秒(超过 5 秒),放下。每天连续做两组,每组 8 次。



5 小燕飞整体后伸

平趴,尽量将双手往后并抬起双腿,抬高 30 度,放下。如果感到困难,可休息 10 秒。每天练习 16 次,此动作可锻炼竖脊肌、多裂肌、臀大肌。



6 平板支撑后抬腿

平趴,双手与肩同宽,用手臂撑起身体,呈平板支撑状。双腿交替缓缓抬起,放下,恢复原位。每组做 8 次。注意头、肩、髋、踝保持一条直线,大腿尽量向后抬高。 沈彤



心电图正常,为何还要做心脏彩超

门诊中一位患者询问:“我的心电图正常,为何还要做心超检查?”

打个比方,我们的心脏就像一所四居室房子,左右各有一个心房和心室。心脏彩超看的是房子有多大,到底

是什么房型,墙壁牢固不牢固,哪里有洞、有漏的地方,门窗严实不严实,房子里家具是否整齐,有没有不是自家的东西;而心电图看的是房子里的线路有没有问题,房间的灯亮不亮,有

没有相互之间串线等问题。

心超主要用于诊断先天性心脏病、瓣膜性心脏病、各种心肌病,对于冠心病,特别是心肌梗死的阶段有很高的诊断价值。它还可以检出心包疾

病,定位和半定量评价心包积液,对心脏内及心包内各种占位有提示作用。另外,在先天性心脏病的介入及手术监护、各类心脏瓣膜疾病的手术监护中,心超均起到定位及引导的作用。因此新生儿及儿童、青少年、成年人、老年人都需要定时进行心超检查。

张志华

储藏食物,这些方法更科学

速冻食品应存放在冰箱冷冻室。食品包装破损或已拆封的,需放入食品袋,并先扎紧袋口再放入冷冻室,以免食品干燥或脂肪氧化。

尽量不要囤积易腐烂的食材,如绿叶蔬菜等。绿叶蔬菜可冷藏,最好在 3 天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可在室内阴凉处存放。

柑橘类和香蕉不宜放冰箱冷藏,在室内阴凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏,也可以放在室内阴凉处,同时,应注意检查,及时挑出发霉腐烂的,避免污染扩大。

生肉和鱼虾,如当天吃,可放冰箱冷藏保存,如当天吃不完,建议分割后放入保鲜袋用冰箱冷冻保存。

鸡蛋保质期受温度影响较大,温度不超过 15 摄氏度时,保质期为 30 天左右;放冰箱冷藏保存时,保质期可长达 40~60 天。

牛奶分为常温奶和低温奶,常温奶可室温存放,低温奶应贮存于冰箱冷藏室中。 邹迅



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association 本版由上海市健康教育协会协办

吃枇杷止咳? 你别指望

枇杷味道鲜美,有人吃枇杷的目的却是因为听说它具有止咳化痰的作用。大多数人的对枇杷的印象也应该是停留在“川贝枇杷膏”上,所以,更加坚定了吃枇杷能止咳的想法。

其实,“川贝枇杷膏”中用到的是枇杷叶而不是枇杷果,因此并不意味着吃枇杷也能止咳。有动物实验表

明:枇杷叶含有三萜酸类化合物,这种化合物具有抗炎止咳的作用。

《中国植物志》也进一步说明了枇杷叶才是具有药用价值的,而枇杷果仅仅是供人们食用的水果。所以,别指望吃点枇杷果就能止咳平喘,咳嗽时仍应该按时服药。

薛庆鑫



图IC

吃辣后“拉肚子”适当吃点“酸”

吃辣椒后出现“拉肚子”的现象,通常是因为辣椒里的辣椒素造成胃肠功能紊乱的结果。结肠细胞内存在辣椒素受体,辣椒素受体的过度激活会使结肠的运动变快、变得不规律,导致肠道没有足够的时间吸收水分,最终使得粪便不能成形,自然就出现了稀便,也就是“拉肚子”。

吃辣后最好多吃酸味水果。酸味水果含鞣酸、膳食纤维等,能刺激消化液分泌,加速肠胃蠕动,帮助滋阴润燥。山楂、柚子、柑橘、苹果和梨等都是不错的选择。

敏刚

夏秋之交 宜灸关元

关元穴是男子藏精、女子蓄血之处。中医讲“春灸气海,秋灸关元,以顺应时令之变,以合脏气生藏之机”,此时艾灸关元穴,能够补肾壮阳、健脾益胃、温通经络、理气和血、补虚益损。

关元穴位于下腹部前正中线上,脐下 3 寸处(手四横指处)。艾灸的方法也很简单,将艾条点燃,悬起于穴位上方灸烤。也可以将艾条剪成 1.5~2 厘米长的艾段,放于灸盒中温灸。每次 15~20 分钟,每周 2~3 次。 宋亮

天要下雨 关节“先知”?

“膝关节开始痛了,明天应该又要下雨了。”张阿婆又开始了多年的“天气预报”。

天气变化,如降温、刮风等,一般人体内生理机制也会对这种变化作出正常调整。例如,快要下雨时,气压一般降低,湿度加大,健康人细胞内的液体能自行渗出,导致尿量增多,以此适

应天气变化。

而对于关节炎患者来说,因存在病变组织,不能及时随天气变化排出细胞中的液体,致使病变部位的细胞压力比周围正常组织高,就会引起病变部位的胀痛感。这是关节炎患者能“预知”天气变化的重要原因。

王顺昌



图IC

购买蓝光眼镜 需要谨慎选择

如今配眼镜,“防蓝光”功能已成了许多人的必选项。但“蓝光”真的有害吗?防蓝光产品真的可以预防近视吗?蓝光,通常是指波长范围在 400~500 纳米的可见光。它广泛存在于自然界、电子屏幕和太阳光中,甚至很多家用 LED 灯具的光,也有蓝光。专家认为蓝光危害与视网膜接收到的蓝光的剂量有关,只有在长时间、高强度的照射下,蓝光才有可能造成视网膜的伤害。同时,医学界认为蓝光对眼睛的主要伤害,可能是眼底黄斑病变而不是近视。

目前并没有蓝光会导致近视的直接证据,所以大家不必过于担心。既然蓝光不是造成近视的原因,那么所谓的“防蓝光产品”可以预防近视,显然缺乏科学依据。

如果选购不当,反而容易对孩子的眼睛带来伤害。有些产品完全屏蔽了蓝光造成过度防护,而这些镜片大多带有颜色,也会造成一定的色偏,这样使用时反而容易加剧我们的眼睛疲劳。

那漾

每日 30 克坚果 或可降抑郁风险

西班牙科学家开展的一项新研究指出,坚持食用坚果,就可以大幅降低抑郁症的发病风险。

研究团队记录了实验参与者的坚果食用种类与数量,包括无盐杏仁、腰果、开心果、腌或烤坚果和花生。

研究显示,与不食用坚果的人群相比,每天食用 30 克坚果的人群,抑郁症发病率下降了 17%。 亚运