

2025年,学会做个“蛇系”养生高手

蛇,作为一种冷血动物,让人充满了好奇和敬畏。2025年是乙巳蛇年,让我们深入探索蛇的生理特征,一起学习其蕴含的养生智慧与奥秘,学做一个“蛇系”养生高手。

让反应更迅速

蛇的反应速度非常快,平均每次对猎物发起进攻的时间在44毫秒到70毫秒之间。而反应快的人,也通常更长寿。可通过以下动作,练习反应速度。

单腿站立 让身体保持稳定的姿势,能锻炼全身的协调性和平衡感,这是提高反应力的基础。

快慢交替练习 反复练习来培养肌肉的“运动记忆”,例如快慢交替跑,用不同的速率练习哑铃。

踢毽子、跳绳 既能锻炼大脑和眼睛的反应能力,又能训练四肢的协调性和平衡力。

让身体更柔软

蛇的身体具有极高的柔韧性,能够在有限的空间中爬行。其实,柔韧度较差的人,容易囤积脂肪,“三高”风险也会显著增加。练习3个拉伸姿势,可以提升人体的柔韧性。

反手摸背 站立,双手下垂、掌心朝后;其中一手向后旋转,反手向上摸另一侧肩胛骨,尽力而为就好。

正压腿 取站姿,一腿从身前抬起、绷直,并将脚放在一定高度处;上身向前倾,尽量用胸部碰膝盖。

前弓步下压 一脚向前迈一大步,屈膝,膝盖不要超过脚尖;另一腿膝盖

伸直;双脚脚掌着地;上身朝向正前方;髋部下压,腰部绷紧,保证肚脐朝向正前方,重心保持在两腿中间。

让消化更强大

蛇类的消化功能非常强大,比它大很多的猎物也能被“消化殆尽”。良好的消化功能可让人们摄取所需的水分和营养素,使机体有足够的能量维持正常新陈代谢与脏器功能活动。做好以下几件事有助于提高消化能力。

充分咀嚼食物 食物会在口腔内初步消化,通过充分地牙齿研磨、分解淀粉,能促进胃、肠、胰液分泌,增强胃肠蠕动,加速消化吸收。

不要边吃边喝 吃饭时喝水会稀释胃酸,影响食物消化。如果喝水太多,胃内空间缩小,胃壁张力加大,易产生恶心、饱胀等不适感。

调整进餐顺序 可尝试这样的吃

饭顺序:饭前小碗汤,先蔬菜,再主食,然后是鱼虾、肉禽类食物,水果和甜品可放在两餐之间。

让睡眠更充足

冬眠是蛇类的自身保护机制,可减少热量消耗。而睡眠也是人们恢复精神和体力的重要途径,总是“睡不好觉”,可能引发身体炎症和慢性病。良好的睡眠主要取决于3个要素:睡眠节律、睡眠动力和放松。

每日坚持同样的上、下床时间,久而久之就容易形成自己的生物钟。睡觉前,不做与睡眠无关的事,如刷手机、看电视等。白天保持适量运动,最好是有氧运动,如快走、慢跑。

新的一年,愿你的生活有“蛇蜕之变”,每一次蜕变都带来新的活力与希望,“巳巳如意”、生生不息。

宗和

合理补钙,远离肾结石

网上经常流传这样一种说法:补钙容易得肾结石。这让很多正在补钙的中老年人感到左右为难。那么,补钙究竟会不会增加肾结石的发生风险?

肾结石是由于晶体物质(如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等)和有机基质在肾脏内异常积聚形成的。根据成分,结石主要有五类,即草酸钙结石、磷

酸钙结石、尿酸盐结石、磷酸铵镁结石和胱氨酸结石。其中,草酸钙结石占比约80%,是由于食物中的草酸被肠道吸收后进入血液循环,与钙离子形成草酸钙结晶被肾小管滤过,最终沉积在肾盂而形成的。

补钙是导致肾结石的“元凶”吗?其实不然。研究表明,饮食中摄入的钙

与肠道中的草酸结合形成草酸钙结晶,可随粪便排出体外;若饮食中钙含量不足,肠道内多余的草酸会被吸收入血,最后到达肾脏,在肾内形成草酸钙结晶,从而导致肾结石。由此可见,适当增加膳食中的钙含量可降低肾结石的发生风险,钙摄入不足反而容易导致肾结石。

《中国居民膳食指南》推荐成人每日钙摄入量为800~1200毫克,不少人因不了解市面上的补钙产品,同时服用了多种钙剂或过量补充维生素D,这样就会增加肾结石的发生风险。

建议钙摄入应以膳食补充为主(如牛奶、骨头汤等),而钙剂的使用应在医生指导下进行。

海军军医大学第一附属医院 泌尿外科主任 王林辉

20年“胎记”竟是肿瘤预警

近日,21岁的小叶因听力下降到医院就诊,不料,竟被检查出患有神经纤维瘤。医生告诉小叶,他身上的“胎记”,在20年前就发出了预警信号。

据介绍,神经纤维瘤大多为良性肿瘤,虽然恶变几率不算高,但会影响神经功能,还可能造成全身各组织脏器多发肿瘤、脊柱畸形等一系列并发症。

它还有一个最为普遍的症状,就是大部分患者身上会长出看似无害的“胎记”——牛奶咖啡斑,这种斑点不痛不痒,因此常受

到忽视。

医生提醒,如果宝宝身上有超过6个斑点,且斑点直径至少0.5厘米或数量持续增加,建议进行基因测试以确定潜在原因。若孩子在幼儿期已有大量咖啡斑,颜色深、边界清且规则,应高度警惕神经纤维瘤。

神经纤维瘤患者虽然可通过手术或药物治疗改善生活质量,但目前尚无根治手段。因此,家长若发现宝宝身上有牛奶咖啡斑,应尽早到医院就诊,做到及时干预、早治疗。 据 光明网

微创手术修补前胸“漏斗”

小虎今年13岁,自幼胸部有点凹陷,父母以为长大后慢慢长好,就没有过多关注。然而随着年龄的增长,凹陷越来越深,他的前胸形成了一个“漏斗”,稍微运动就出现胸闷、呼吸困难等症状。

为了寻求治疗,父母带着他来到华中科技大学同济医学院附属协和医院小儿外科就诊。经检查,小虎的“漏斗胸”Haller指数达到了4.2(>3.5为重度),凹陷的胸骨已经压迫到了心肺,出现功能障碍,需要尽快手术治疗。该科李帅医生仔细评估小虎的病情,考虑到他年龄较大且病情严重,决定为其实施漏斗胸

微创矫正手术。

据介绍,漏斗胸微创矫正手术应用广泛,可实现绝大多数胸廓畸形的矫正。术中,医生在其胸壁两侧切开2厘米的小口,在胸腔镜引导下将一根矫形钢板穿过胸骨下方,从而将漏斗状凹陷的胸壁支撑起来。随后,利用冷冻治疗仪局部产生超低温,使引起疼痛的肋间神经的功能暂时被阻断而处于“休眠”状态,达到止痛目的。术后小虎恢复良好,一天后即可下床活动,术后第三天已无明显影响行动的痛觉,达到出院标准。

华中科技大学附属协和医院 熊婉婷(副主任医师)

答读者问

闵行区汪女士来信咨询:我最近被检查出患有A型胃炎,这是什么病?会发展成胃癌吗?

上海交通大学医学院附属仁济医院消化科谭娟回答:所谓A型胃炎是慢性胃炎的一种特殊类型,它的另外一个学名是自身免疫性胃炎。其特点是胃体壁细胞被破坏,引起胃酸分泌减少,进而影响维生素B12、铁等微量元素的吸收,导致恶性贫血、缺铁性贫血等疾病。该病发展成胃癌的风险较高,需积极随访观察。

通讯员 许怡婷

老人常脚肿 根源或许不在腿部

临床上,很多老人会出现下肢水肿的情况,有的是慢慢出现的,有的是突发的。导致水肿的原因因人而异,除了腿部疾病,一般有以下三类,需要及时到医院检查诊断。



心源性水肿,是指心脏功能障碍引起的水肿,轻度的可表现为下肢水肿,重度的可表现为全身水肿,并伴有心悸、心慌、气急等症状。

肾源性水肿,是指由肾脏疾病引起的水肿,通常表现为面部浮肿,随着病情的发展,水肿会扩散至全身。

营养不良性水肿,表现为血浆清蛋白降低,下肢水肿明显,伴随贫血、乏力等症状。

出现以上症状时,不仅仅要怀疑腿部疾病,也应到内科进行详细检查。 周敏刚

艺术疗愈慰藉患者心灵

近日,一场别开生面的“国际艺术疗愈情绪双年展”在上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院开幕。这场以“愈见甲状腺,平安乙巳年”为主题的展览,是国内首次在医院内举办的艺术疗愈展览,为市民带来一场视觉与心灵的双重享受。

走进瑞金医院卢湾分院2号楼1楼,一条挂满绘画作品的走廊瞬间吸引了众人的目光。两面墙上,一幅幅色彩斑斓的画作仿佛在诉说着一个个关于情绪的故事。仔细端详,每幅画作都附有作者的介绍和疗愈内涵,而

它们的共同点就是都与情绪息息相关。在这里,每个人都能找到与自己心灵相契合的画作、感受到艺术温暖而治愈的力量。

瑞金医院卢湾分院副院长、甲状腺多学科诊疗中心学科带头人费健介绍:“近年来甲状腺疾病的发病率不断上升,而甲状腺疾病与情绪有着千丝万缕的联系。这次艺术疗愈画作展示将甲状腺、蛇年元素以及艺术疗愈理念巧妙融合,用色彩诠释疾病与情绪交互作



病毒感染后需防「红眼病」

到了冬季,各类病毒感染(如甲乙流、支原体、腺病毒等)较为高发。不久前,居民陈女士的孩子因感冒发烧,突发红眼。几天后,全家人相继出现类似的眼部症状,经眼科医生诊断,确认为病毒性结膜炎(俗称“红眼病”)。

“除了鼻塞、流鼻涕、发热等症状之外,流感还可能导致眼睛发红、流眼泪、眼分泌物增多等症状。”上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)眼科中心王默主治医师提示:“这个时候要警惕,是不是得了‘红眼病’。千万不要因为单纯治疗感冒而忽视了眼睛的症状。”

流感或普通感冒属于呼吸道疾病,呼吸道又与眼睛、鼻泪管连通,可诱发眼睛流泪、结膜充血等症状。“感冒后眼睛发红不一定是‘红眼病’。”王默表示,如果在眼睛发红的同时,伴随眼睛痛、眼痒、流泪、烧灼感、异物感、眼分泌物增多等不适症状,有可能感染了结膜炎。

需要注意的是,病毒性结膜炎传染性极强。其传播途径主要有两类:飞沫传播和接触传播,老人、小孩等抵抗力弱的群体更要小心谨慎。王默指出,对于确诊病毒性结膜炎的患者,需自我隔离、居家休息,避免去人群聚集的地方,以防病原体传播。

摘自 上海静安微信公众号