

健康养生

责任编辑:郭爽
 微博:<http://t.xinmin.cn/guoguo11>
 邮箱:
9773859@qq.com
 热线电话:22897276



冰雪运动如何防受伤?

北京冬奥会和残奥会的“冰雪盛宴”，充分展现了冰雪运动的魅力，点燃了大众参与冰雪运动的热情。如今，冰雪运动已经成为新潮流、新风尚，但运动医学科专家提醒广大冰雪运动爱好者，冰雪运动极易摔倒和发生碰撞，受伤风险很高。

在冰雪运动中，膝关节损伤可谓运动损伤的重灾区。滑雪时高度、速度与方向的反复急剧变化，要求膝关节在一定屈曲范围内反复屈伸、扭转，因此，极易造成膝关节半月板和韧带的损伤。冰雪运动者摔倒时往往会下意识伸出双手，此时上肢受伤的概率最高。损伤集中

于腕关节及肩关节，舟骨骨折和前臂骨折尤其常见，还可能发生软组织挫伤、肩袖损伤、锁骨骨折等。

专家表示，冰雪运动需要身体长时间保持弯腰姿势，使腰背肌长期处于牵拉状态或某种不平衡的体位，极易导致腰部局部软组织疲劳，出现痉挛、缺血、水肿、粘连等，从而引起腰部酸痛。一些运动者核心力量不足，在做一些极限动作时还容易造成腰部肌肉急性损伤。另外，踝关节损伤也是冰雪运动中常见的损伤之一。踝关节损伤如未及时处理或处理不当，会导致韧带松弛、踝关节不稳定，严重影响日常生活工作。

生活工作。

避免冰雪运动损伤，专家提示，运动前要做好充分热身活动，选择合适的运动器材，正确佩戴头盔、护目镜等防护用具。运动前应先熟悉场地地形，做好场地安全准备等。

如果在运动时受伤，应及时呼救，可简单急救，然后尽快就医。如出现轻微挫伤需局部制动、抬高患肢；如挫伤已致活动受限应立即给予冰敷，以控制肿胀和软组织的出血；如出现关节脱臼，转运前应把受伤的关节固定好；如出现骨折不要随意搬动伤者，应做好固定后再搬运。

摘编自人民网



图 TP

慢性疼痛患者为何易发胖

一些慢性疼痛患者经常要与体重斗争。美国《科学公共图书馆·综合》杂志近日刊载的一项研究发现了这个现象的一种解释，即当一个人经历疼痛时，大脑中负责快乐的区域会受到影响。这项发现可能揭示了慢性疼痛与饮食行为改变相关的生理机制，这种变化可能会导致肥胖的发展。

从食物中寻找乐趣来自大脑对食物的反应。美国罗切斯特大学和耶鲁大学等机构的研究人员观察了大脑对糖和脂肪的反应。研究人员改变了布丁中糖和脂肪的含量，并让慢性疼痛患者进食。结果发现，一些慢性疼痛患者在摄入糖时，不会出现进食过量这种饮食行为变化，但在摄入脂肪时却会出现变化。

疼痛持续一年的慢性腰痛患者最初并不会进食过量，但随着时间的推移，冰激凌和饼干等高脂肪食物就成了问题。脑部扫描显示，在进食这些食物后，慢性腰痛患者从消化系统传导至大脑的饱腹感信号中断。伏隔核在大脑的奖赏、快乐等活动中起到重要作用。脑部扫描还显示，慢性疼痛患者大脑中的伏隔核区域较小，这表明他们的快感也受到了影响。这可能刺激他们进食过量的高脂肪食物以获得足够快感。

研究人员指出，这项研究表明，慢性疼痛患者的肥胖可能不是由缺乏运动引起的，慢性疼痛可能改变了他们对高脂肪食物等的进食量，从而导致肥胖的发展。

新华社

从小练琴会伤眼? 专家:“距离近、时间久”惹的祸

从小练琴真的会伤眼吗? 针对坊间传闻“十个琴童,九个近视。”眼科专家直言,其实真正导致孩子近视的,是练琴过程中错误的用眼习惯,具体说,就是距离近、时间久,建议遵循“20-20-20原则”,避免视觉疲劳。

专家表示,学习钢琴本不难发现,琴谱上的音符往往印得很小、很

密。孩子们为了不弹错,需要长时间、近距离地紧盯音符,眼睛就容易出现疲劳、干涩等问题,近视也随之而来。如今,孩子学琴也存在年龄偏小的现状,家长们常常会忽视了长时间练琴占据了孩子们大量的户外活动,导致近视的发生。很多家长都意识到长时间使用电子产品对视力有损伤,并开始对孩子使用电

子产品时长加以控制。但弹钢琴、看书、画画也属于近距离用眼,如果孩子长时间处于狭小的室内空间中、近距离用眼、缺乏户外活动,也容易近视。

专家建议,孩子练琴的时长建议遵循“20-20-20原则”,即练琴20分钟左右,休息20秒,向20英尺(约6米)以外的远处眺望,以让

孩子不产生视觉疲劳为宜。家长可以通过放大琴谱、调整孩子坐姿以及保证光照充足来尽可能降低练琴过程中的近视发生概率。专家同时强调“自然疗法”,即:每天至少2小时沐浴在阳光下的户外运动。充足的阳光能够刺激视网膜分泌多巴胺,有效预防近视的发生、防控近视的发展。

摘编自中新网

早期结直肠癌的四大“蛛丝马迹”别忽视

近几年,结直肠癌的发病率呈明显上升趋势,结直肠癌的早期症状与痔疮很相似,很多患者因此忽略了这些征兆,延误了最佳治疗时期。

这四个“蛛丝马迹”别忽视

便血。痔疮引起的便血一般是在排便时出血,血色鲜红,排便便血自行停止。直肠癌则是大便带血,很多情况下同时混有黏液或脓液,这种血的颜色比痔疮出血颜色要暗

一些。其次,直肠癌会出现排便习惯的改变,如大便变细,次数增多或便秘与腹泻交替出现。

肠梗阻。主要表现为腹胀、腹痛,情况严重的患者还会出现绞痛以及便秘的症状,进行体检时容易产生肠型、腹部隆起。局部压痛,且伴有亢强的肠鸣音。

贫血、消瘦。肿瘤的溃烂失血,导致患者出现低热、乏力、贫血、消瘦以及浮肿等,尤以贫血及消瘦最为多

见,是该病早期极为明显的表现。

腹部包块。患者的腹部易触摸到肿块,且肿块随着病情加重而增大,当疾病发展到中期时会出现按压疼痛。一旦出现上述可疑症状,一定不可忽视,应及时至医院就诊,必要时需要做肛门指诊、直肠镜、结肠镜等检查。

这些人群需要高度警惕

40岁以上且符合以下任意一项者应列为高危人群,需高度警惕

结直肠癌的发生:1. 一级亲属有结直肠癌史者;2. 有癌病史或肠道腺瘤或息肉史;3. 大便隐血试验阳性者;4. 以下五种表现具两项者:黏液血便、慢性腹泻、慢性便秘、慢性阑尾炎史及精神创伤史。

结直肠癌的高危人群,一定要注意定期体检,警惕肠癌的发生,一旦出现结直肠癌的早期症状,必须及时就医采取正规的治疗。

上海中医药大学附属岳阳医院公众号

我与百岁欧阳邻居的情缘

古人云“每逢佳节倍思亲”。快过年了,我又思念起已故的父老,还想起该去看望母亲生前的好友、已届百岁高龄的老邻居欧阳阿姨。小年夜前一日,我备上了水果、糕点,坐公交车提前去给欧阳老人拜年。

到欧阳家,前来开门的是欧阳的小女儿,进门后欧阳见到我连忙从她坐的旧藤椅上站起来,并招呼我坐在沙发上。老人今年一月刚过了99周岁生日,瘦小的个儿,虽有点耳背,但精神矍铄,说话中气十足。她把我家里的所有人都问候了一遍,思维清晰,如数家珍。每年我都会去看她,她像棵不老松,去年与今年没什么变化,看上去好似80多岁的样子,脸上的皮肤没有什么斑点,白皙干净。我真好奇,一个百岁老妪为何有如此的精神面貌?她的长寿秘诀在哪?

50年前欧阳从饮食行业退休,膝下五个子女,已是子孙满堂。老伴去世20多年,照理说她可以与儿女同住,过饭来张口、衣来伸手的日子。

然而家境贫寒的她,早养成勤劳习惯,喜欢独处,自己料理自己的生活,更不请保姆,一日三餐自己动手解决。近两年,搬来住在同一幢楼的小女儿午餐会送点红烧肉、鲫鱼汤之类的菜肴,还每天翻着花样给老母亲送吃的。子女们隔三差五来看望老妈,老人谈起儿女们的孝顺,脸上露出满满的幸福感。老人对吃还挺有讲究的,早餐必吃几片自己腌制的糖醋嫩姜,再吃半个馒头、一瓶牛奶、一个鸡蛋,午餐前会吃几片苹果,冬天苹果冷,阿姨会热一热再吃。下午会吃一小罐酸奶,有时还会吃上几片苏打饼干。她有个习惯,早晚两餐不食荤菜,晚饭一碗上海人喜欢吃的泡饭,再伴有下饭的蔬菜或酱菜、豆腐乳等。老人作息相当有规律,晚上8点上床,早晨6点起床,除了做家务,天热时会去小区绿地健身区拉手环,扭扭腰,冬季一般不锻炼,家里也不开空调,手捂着热水袋过冬。

谈起平时爱好,欧阳喜欢看古装戏,从京剧到越剧什么都看,家里那个放在老式五斗厨上的老电视,不时地开着唱着,她乐在其中。在她的床头柜上,还放着一个瓷器花瓶,里面始终插着色彩艳丽的鲜花,是由女儿们从网上为母亲购买的。以前我与欧阳家都住在上海弄堂的石库门房子里,我们是楼上楼下的好

邻居,她的小女儿又是我的同学,我住外祖父家在楼下,两家人把大门一关,几乎是一家人,两家炒什么菜,那菜香的味道,足以让人流口水。我常常能吃到欧阳阿姨做的菜和面点等,经常满满一大碗有着猪油渣的香味、蘑菇荠菜鲜味的馄饨,如今这种味道连欧阳家也不做了,回想起来当时的猪油渣真香。还记得那碗咸的腊八粥,加入了芋艿、白扁豆、黄豆、赤豆、花生米、青菜等的粥,好香!欧阳是饮食行业的职工,她做出来的传统点心,技高一筹。生煎馒头、糯米加大米制作的扁嘴团等,有一位如此有能耐的邻居美厨,我可真有吃福也。

20年前,我们都一起被动拆迁搬到延中绿地中的一座公寓,卫生设备是改善了,但国家刚开始实行动迁安置政策,动迁面积几乎是拆一还一,并没有额外的增加。欧阳与子女分开住,搬进了建筑面积近40平方米的小房,实际居住面积更小的一房无厅的空间里,窗外有个公交车终点站,车来车往挺闹的,在这样的环境下,她关起一面窗,无视吵闹,过着自己清闲自在的日子,真有“躲进小楼成一统,管它春夏与秋冬”的气概。

如今,公共汽车站变成地铁站了,马路街面折腾了好几年,楼宇的周边总算快等来云开日出了,环境将会大大改善。可是欧阳目睹这一切变化,与我聊时只是微微的笑一笑,像没有发生过似的。她那与世无争的性格,不正是她长寿并快乐生活着的秘诀吗?

陈桂兰

上海信萌宠物医院有限公司青浦分公司
 荣获
 2022年度青浦区犬只狂犬病
 免疫点
 经营地址:上海市青浦区盈港东路2273号

上海文澜宠物医院有限责任公司
 荣获
 2022年度青浦区犬只狂犬病
 免疫点
 经营地址:上海市青浦区赵巷镇业辉路222弄64号