



健康关注

科学运动 增强体质

运动有益于儿童身心健康,不仅能帮助儿童增强体质,提高心肺功能,而且能避免脂肪肝、肥胖等的发生。

适合孩子运动的种类

孩子可以根据自己的喜好选择运动方式,常见的适合儿童的运动方式有以下几种。

跑步 跑步是一项锻炼耐力的运动,不仅可以帮助儿童增强体质,还能提高心肺功能和免疫力。

篮球 篮球常涉及弹跳等动作,能刺激骨骼生长,促进儿童骨骼发育,还有助于儿童身体协调能力、快速反应等身体素质的发展。在打篮球的过程中,儿童可以提升自身对体育运动的兴趣,缓解学习压力和紧张情绪,培养良好的心理素质。

足球 足球可以调动身体各器官系统功能,促使心肺功能、耐力以及协调性等能力有效提升,对超重、肥胖儿童的体重控制具有正向影响。

乒乓球 乒乓球运动负荷适宜,内容简单,还可以提高眼球调节能力,缓解眼部疲劳,有助于预防近视。

羽毛球 羽毛球是一项全身运动,是集力量、速度、柔韧、耐力和身体协调性等多方面能力于一体的体育项目,能提高儿童上肢精细动作能力、平衡能力和身体协调能力。打羽毛球还能有效缓解儿童青少年的视觉疲劳,有利于儿童青少年视力健康。

健美操 健美操具有较高的健身与健美的价值,动作简单,实用性较强,不



仅可以让身体更加健康,身材更加健美,也能陶冶情操,提升审美情趣。对于一些肥胖儿童来说,长期科学地参与健美操运动,会有明显的减肥效果,可以改善外在形象和精神面貌,提升气质。

跳绳 跳绳是一种全身性的有氧运动,可以提高肌肉灵活性,对于儿童骨骼生长有积极作用。在跳绳过程中,身体会受到来自地面的反作用力,特别是每次跳跃落地时,这种反作用力会传递到骨骼上,刺激骨骼细胞的生长和分化,从而促进骨骼发育。

体育舞蹈 体育舞蹈是一项新兴的体育项目,是一种体育与艺术相融合的运动,属于有氧运动,不仅可以提高心肺功能,而且有利于锻炼协调、灵敏、柔韧等身体素质。因其舞姿丰富多样,不受场地、人数限制,符合儿童健身的需求,

能够达到增强体质、增进健康、塑造形体目标。

世界卫生组织建议,6岁及以上儿童青少年平均每天至少进行1小时的有氧运动,每周至少有3天进行中高强度的有氧运动。运动增强体质并非一朝一夕的事情,需持之以恒,才能有效果。

科学运动防止损伤

体育锻炼应坚持循序渐进的原则,运动量要逐渐增加。过快增加运动强度,会导致乳酸堆积,引起疼痛,甚至出现骨骼肌溶解,影响肾脏功能。孩子应根据自身情况,适度运动。

避免韧带损伤,在锻炼或比赛时要做到以下几点:掌握正确的技术动作;穿戴合适鞋袜,佩戴防护用具;确保场地设施无安全隐患;避免过度训练和疲劳参

赛,强化自我保护意识。

篮球比赛较为激烈,对体能要求较高,为预防运动损伤,进行体能训练是十分必要的。打篮球时,踝关节、膝关节、腕关节与指间关节发生损伤的概率相对较大。针对这些特点,在体能训练中,要重点进行上述关节周围肌肉力量训练。

足球运动损伤主要集中于膝关节、踝关节、大腿和小腿等部位。对此,要提升速度、力量、灵敏、平衡、柔韧和心肺功能等身体素质,尤其是要加强下肢膝、踝关节和腿部肌肉力量的练习。通过身体素质的提升,来适应比赛时间较长、对抗性较强的特点,减少足球运动损伤的发生。

羽毛球运动中,应改善外部环境,确保运动场地安全,没有明显的障碍物和危险区域;儿童青少年要了解运动损伤的风险,并采取预防措施,例如,适当热身、控制好运动强度和频率等;可以使用保护装备,如护膝、护肘、护踝等来降低运动损伤的风险;还应加强对运动技能的学习,掌握正确的技术动作和战术策略,更有效地进行运动。

如果孩子想体验滑冰等体育运动,应有专业的教练指导,并佩戴好保护装备,如护膝、头盔、护臂等。

跑步应选择平坦或地面平坦的场地,避免因运动场地不平而摔倒或扭伤踝关节。跑步前可先做热身运动,佩戴好护膝、护踝。如果运动中出現疼痛或者外伤,应立即停止运动,及时去骨科就诊。

(稿件来源:健康中国)

寻医问药

胆结石的预防与治疗

吕雪梅

胆结石是指在胆囊或胆管内形成的结石。胆结石的主要成分包括胆固醇、胆红素、钙盐等。这些成分在胆汁中的比例失衡,加上胆囊收缩功能减弱、胆汁淤积等因素,会逐渐凝聚形成结石。

胆结石的形成并非一蹴而就,而是一个渐进的过程。不良的饮食习惯是导致胆结石的重要因素。长期高脂、高胆固醇饮食,会使胆汁中的胆固醇含量过高,超过胆汁酸和磷脂的溶解能力,从而析出胆固醇结晶,逐渐形成结石。另外,饮食不规律,尤其是长期不吃早餐,会导致胆汁在胆囊内过度浓缩,胆汁中的胆固醇饱和度增加,为胆结石的形成创造条件。

除了饮食,肥胖也是胆结石的一个高危因素。肥胖者体内的胆固醇合成增加,且胆囊收缩功能相对较差,胆汁排泄不畅,容易形成胆结石。遗传因素在胆结石的发病中也有一定的作用,如果家族中有胆结石患者,那么其亲属患胆结石的风险会相对较高。

胆结石在早期可能没有明显的症状,这也是它容易被忽视的原因之一。随着胆结石的增大或位置的变化,可能会出现一系列症状。常见的症状包括右上腹疼痛,疼痛可放射至右肩部或背部,多在进食油腻食物后发作。有的患者还会出现恶心、呕吐、消化不良等症状。如果胆结石导致胆管梗阻,可能引发黄疸、发热、寒战等严重的胆道感染症状。

对于胆结石,医生通常会根据患者的症状、体征,结合腹部超声等影像学检查来明确诊断。腹部超声检查是诊断胆结石的首选方法,能够清晰地显示胆囊内结石的大小、数量、位置等信息,且操作简便、无创。

确诊胆结石后,治疗方法的选择取决于胆结石的大小、症状的严重程度及患者的身体状况。对于无症状的胆结石患者,一般可以采取定期复查、调整饮食结构等保守治疗方法。但是,如果胆结石患者有明显的症状或者出

现并发症,如胆囊炎、胆管炎、胰腺炎等,就需要及时进行手术治疗。目前,常见的手术方式包括腹腔镜胆囊切除术和开腹胆囊切除术。腹腔镜胆囊切除术具有创伤小、恢复快等优点,已成为治疗胆结石的主要手术方式。

预防胆结石,关键在于养成良好的生活习惯和饮食习惯。首先,要合理饮食,多吃蔬菜水果,减少高脂、高胆固醇食物的摄入。其次,要按时吃早餐,促进胆汁的排泄,防止胆汁淤积。此外,适量运动和控制在体重也有助于预防胆结石。肥胖者、孕妇、有家族病史者等高危人群,要定期进行体检,以便早期发现胆结石,早期治疗。

医生手记

夜班人群 健康注意事项

曹月 郭街仔

众所周知,熬夜对健康不利。但是,很多人出于工作的需要,免不了要上一段时间夜班。此时,该如何调整健康状况呢?

上夜班前

逐步提前就寝时间 上夜班前调整生物钟,是确保高效应对夜班任务的重要步骤。建议在上夜班前的一段时间内,比平时提前30分钟至1小时就寝。比如,平时在23点钟入睡,那么尝试每天22点钟入睡。

营造舒适的睡眠环境 如果其他家庭成员还没有入睡准备,可以使用耳塞或白噪声机器来消除外部噪音干扰。保持房间温度在舒适的范围内,通常建议在18℃-22℃。

避免刺激因素 夜班工作当日下午应避免饮用咖啡、茶或其他含咖啡因的饮料。

避免电子设备 在睡前1-2小时内避免使用电子设备,因为屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响睡眠质量。

提前规划饮食 晚餐提前30分钟,应以清淡、易消化的食物为主,避免过饱,同时避免饮酒和吸烟。

心理准备 对即将到来的夜班任务保持积极、自信的态度,可利用10-15分钟提前规划工作,做好准备。

夜班结束后

创造舒适的睡眠环境 保持卧室安静、黑暗和凉爽,拉上遮光窗帘、使用耳塞等工具减少噪音和光线干扰,告知同住人保持安静。

避免使用电子设备 不要刷手机,因为即使在白天,电子设备发出的蓝光也会抑制褪黑素的分泌。

进行放松练习 可以继续放松训练,如放松呼吸法、瑜伽,有助于缓解身体和心理上的压力,让你更容易入睡。

饮食辅助 夜班结束后,一顿包含蛋类、蔬菜水果、主食的营养全面的早餐必不可少。量为平时早餐的1/2-2/3为宜,比如一片面包、一个鸡蛋、7-8个圣女果或半根香蕉,不能吃得太多,以免影响稍后的睡眠。

此外,为有效减轻熬夜带来的不良影响,每周进行2-3次有氧运动也非常重要,可以选择快走、慢跑、游泳、球类运动,时长30分钟左右。



花海留影 李旭春

中医指南

伏天养好肺 秋冬少生病

唐引引

肺脏最怕“寒”。而三伏天是一年中阳气最盛之时,借助暑热骄阳之力,可驱除人体蓄积寒湿之邪。三伏天养好肺部,可减轻慢性支气管炎、哮喘、支气管扩张等秋冬常见呼吸系统疾病。

饮食养肺

三伏天养肺需少食寒凉,多饮温水,可以吃些消暑养肺的食物,如雪梨、百合、莲藕、丝瓜、苹果、蜂蜜等。

对胃口不佳者,可食用养肺的粥,如松子粥、黑芝麻糊粥、山药薏米红枣粥等。在此推荐两款养肺食疗方:

冰糖银耳枸杞炖雪梨 取雪梨1个、干银耳1朵、冰糖15克、枸杞10颗。将泡发后的银耳倒入锅中,冷水大火煮开,调至小火1小时,放入冰糖再炖10分钟,随后放入雪梨,待雪梨煮熟后放入枸杞即可。具有清火、润肺止咳的功效。

沙参玉竹银耳汤 取北沙参15克、玉竹15克、银耳15克、猪瘦肉200克、陈皮15克,盐少许。将猪瘦肉、北沙参、玉竹、陈皮、泡发的银耳洗净备

用。锅中加入适量冷水,待水煮沸后,将上述食材放入锅中,改中火继续煲2小时左右,加入盐适量即可。具有健脾益气、润肺止咳的功效。

运动养肺

肺是“清气”和“浊气”交换的重要场所。保持适当的运动,不仅能增强新陈代谢功能,还有利于人体排出毒素。散步、慢跑、打乒乓球、游泳等都是能提升肺活量、改善肺功能的运动方式。此外,中医传统功法锻炼,如太极拳、太极剑、五禽戏、八段锦等,不仅可以增强体质,提高机体抗病能力,还能锻炼心肺功能。需注意,锻炼时应避开炎热环境,量力而行。在此,介绍一套养肺呼吸操。

动作一:伸出左手,拇指向上,用右手揉按左侧肺经,揉按右侧后换边揉按右侧。

动作二:伸出双手,拇指向上,双手向后打开肩胛骨,收紧肩胛骨,坚持30秒。

动作三:在第二个动作的基础上,双手向前伸,然后头向下,背部尽量向前伸,把背部经络打开,坚持30秒。

动作四:双手交叉,向上提升,一直伸到头顶,两臂夹住两侧的耳朵,坚持30秒。

动作五:耸肩,活动肩膀,向前向后打开。

穴位按摩

中国传统的按摩方式对维护肺部健康也有帮助。比如在睡觉之前将腰背自然挺直,然后双手握拳轻轻地捶脊背两侧和中央,可疏通背部筋脉,有健肺养肺的功效。还可以按摩经渠穴、天突穴,有宣肺理气、疏风解表的功效。

贴敷治疗

进行贴敷治疗,可以通过经络内传,在气候、穴位、药物三者共同作用下,达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪等效果。

医生提醒

肩胛骨不适成因与应对

王琳

你有没有过这样的情况,肩胛骨疼,尤其脊柱和肩胛骨中间的缝,疼、酸、胀,按两下好点儿,没一会儿又开始疼……

肩胛骨疼到底是怎么回事?

肩胛骨是上肢“稳定器”

肩胛骨是一种三角形扁骨,贴于胸廓后外面,左右各一个。肩胛骨与肱骨、锁骨构成肩关节,与其他骨骼和肌肉协同,完成各种肩部动作,比如上举、外展、内旋等,是稳定上肢自主活动的基础。也就是说,没有肩胛骨,上肢不能完成各种功能运动。

一旦肩胛骨出现功能障碍,将极大影响肩关节功能,并带来一系列肩部不适,还会引发不良体态,如含胸驼背。同时,由于肩胛骨位于胸廓后外部,对胸腔内的心脏、肺部和主要的动脉、静脉也能起到一定保护作用。

肩胛骨只有足够稳定,上肢活动范围才会更大,以适应各种活动需求。

肩胛骨疼,病根在哪

广东省中医院大骨科主任医师林定坤表示,肩胛骨疼痛可以考虑以下几个原因:

肩胛骨周围肌肉疲劳 这是最常见的情况,也叫劳损或是筋膜炎。比如长时间使用电脑等电子产品,导致两个肩膀就要耸肩、抬起来,久而久之就会造成肩胛骨周围肌肉疲劳,引发疼痛。

或是喜欢侧睡的人,枕头放得太低,导致脖子成歪状,肩胛骨内收,背部承受较大压力,时间长了肩胛骨周围肌肉筋膜炎就会改变,导致疼痛。

颈椎问题 本身有颈椎病,发生神经痛的时候,往往会出现肩胛骨内侧疼痛,是肩胛骨内侧神经受刺激引起的。

内脏问题 内脏引起的肩胛

骨疼痛,比如胆囊炎、肝内胆管结石等,都可以引起右侧肩胛骨的疼痛。

一个动作缓解肩胛骨不适

郑州大学第一附属医院骨科主任医师王珏示范的一个动作,有助缓解肩胛骨疼痛:身体侧靠墙,双手交叉轻置于头顶,身体向墙的反方向弯曲,坚持10秒,再做另一侧。这样左右交替,做3组,每组做10次。

平时要注意加强肩胛骨稳定性,推荐以下几个动作:

弹力带肩内外旋 将弹力带固定在腹部平齐的位置,右肘与上肢之间夹一条毛巾,保持手臂放松但保证毛巾不掉落。右手抓住弹力带做小臂抗阻内旋和外旋,然后换另一侧做同样动作。每遍做10-15次/组,3-5组/天。

推墙压肩 面对墙挺胸收腹站立,与墙距离一臂,双臂伸直将手掌放在墙上,屈肘并伸展肩胛骨,身体向墙靠过去,当到达最大限度后保持15秒。每组3次,每天做3组。

跪姿开肩 跪姿,呈四足支撑位,双手分开两个肩宽。吸气,肩胛骨向左侧方向顶高,右臂伸直,左臂屈肘,感受左侧胸腔拉伸,呼气换另一侧做同样动作。左右交替为1次,重复做10-12次/组,每天做2-3组。

提醒:训练前做好热身,避免肌肉拉伤,训练后可选择以下动作放松肩胛骨周围肌肉。

肩胛提肌 头向右旋转45度,眼往下看,右手拉住头部,左手屈肘举高并贴住颈椎,保持20-30秒。呼气换另一侧做同样动作。

胸小肌 找一个墙角位置,双臂打开,屈肘靠墙,胸腔往前慢慢靠,到最大点时保持5-8个呼吸,慢慢还原。