



健康关注

养生从日常做起

陶智会 肖芸

现代人生活节奏较快,熬夜加班、久坐不动等现象也很常见,但这些习惯其实对身体并不友好。中医理论中有“五劳七伤”的说法,讲的就是这些不好的习惯对健康的影响。

不良习惯与“五劳七伤”

久视伤血 长时间使用电子设备等过度用眼的行为,中医称之为“久视伤血”。中医认为肝开窍于目,肝有藏血的功能,肝血充足,视力才能清明,而过度用眼亦会伤血。例如,很多小朋友整天用平板电脑看动画片,成年人常刷视频、玩游戏等,忽视了眼睛的休息,结果不仅导致视力下降,还经常出现眼干涩和偏头痛等不适。

久卧伤气 有些人忽视体育锻炼,习惯下班回到家的第一件事就是躺在床上或沙发上,周末休息时也喜欢躺在床上不出门,这种行为被称为“久卧伤气”。缺乏运动会影响人体的气血运行,导致气虚体弱,免疫力下降。如果您的朋友或家人总是喜欢把“舒服不如躺着”挂在嘴边,工作之余大部分时间都是躺着,长期缺乏运动,还经常感到乏力、精神不振,休息后也不能缓解,那就是气虚的表现。

久坐伤肉 除了体力劳动者,现代很多办公室职员都是在电脑旁工作,常常一坐就是几个小时,这种久坐不动的生活方式在中医里被称为“久坐伤肉”。久坐不仅会导致肌肉松弛,还可能引发肥胖、心血管疾病、颈椎病、腰椎病等。

久立伤骨 长时间站立会导致下肢血液循环不畅,容易导致腿膝疼痛,中医称之为“久立伤骨”。一些需要长时间站立工作的群体,经常会出现腿部浮肿、静脉曲张和腰酸腿痛的症状。

久行伤筋 如果长时间行走或跑步,又没有得到适当的休息和恢复,就可能导致“久行伤筋”。这种过度使用筋骨的行为,容易引起肌肉拉伤、关节磨损等问题。有些热爱跑马拉松或徒步旅行的人群,长时间、高强度的运动,



医生支招 新华社发

导致膝关节疼痛。

大饱伤脾 现代美食诱惑众多,人们容易暴饮暴食,会增加脾胃的负担,导致消化不良,出现腹胀、食欲不振、便秘或腹泻等症状。

大怒伤肝 情绪管理对身体健康尤为重要。工作中、生活中难免有些事情不尽如人意,可能导致一些情绪问题的出现,频繁的愤怒和较大情绪波动不仅会影响人际关系,还会导致肝气郁结,影响肝的疏泄功能,出现胸胁胀满、月经不等问题。

强力伤肾 白领工作者长时间坐着,体力劳动者过度劳累,这两种生活方式都会损伤肾气,影响肾的功能,出现腰酸腿软、尿频、精神不振等症状。

形寒饮冷伤肺 现代人在炎热的夏季通常习惯在有空调的环境中工作和生活,还有些人偏爱冷食、冷饮,这些习惯都容易导致寒邪侵袭肺部,影响肺的宣发,出现咳嗽、流涕、易感冒等症状。

忧思虑伤心 成年人经常面临各种压力,如果不能积极面对,长期忧愁和过度思虑会导致心神不宁,影响心的功能,出现失眠、心悸、胸闷等症状。

风雨寒暑伤形 有些年轻人自觉身体强壮,平时忽视了对身体的保护,如在寒冷或雨雪天气中没有做好防护,或长时间暴露在炎热的天气中,会导致身体抵抗力下降,容易受到外界邪气的侵袭。

恐惧不节伤志 长期处于高压或恐惧状态中,会严重影响人的心理健康,影响人的意志力和决策能力,导致精神恍惚、情绪忧郁、记忆力下降等问题。

日常养生四原则

既然已经知道了哪些生活方式会伤害人体,如何根据中医理论来改变这些不良习惯呢?

调整作息,保证充足睡眠 中医认为,充足的睡眠是维持人体阴阳平衡

的重要因素,长期熬夜会损伤人体的阳气。建议设定固定的睡眠时间,尽量避免晚上11点后入睡,保证每天7到8小时的睡眠时间。

增加活动,改善气血循环 适量的户外活动可以促进气血运行,增强体质、预防疾病,改善“五劳”中的久坐伤肉、久卧伤气,以及“七伤”中的风雨寒暑伤形。建议每天至少进行30分钟的户外活动,如散步、慢跑、打太极拳或太极拳等。可以选择公园或绿地步道进行快步走,也可以在周末进行户外骑行、慢跑。

合理膳食,遵循饮食原则 不良的饮食习惯,如过度食用油腻、辛辣或生冷食物,会导致脾胃功能失调。中医提倡“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,建议饮食多样化,以谷物为主,蔬菜水果为辅,适量摄入优质蛋白质。例如,早餐可以选择杂粮粥搭配鸡蛋和新鲜水果,午餐和晚餐则以五谷、瘦肉和大量蔬菜为主,尤其晚餐应尽量清淡,避免过多油腻食物。同时,无论是夏季还是冬季都应该避免进食大量的寒凉食物,以防伤害脾阳和肺气。

管理情绪,减少心理压力 心理压力是现代生活中不可忽视的问题。在中医理论中,人的七情(即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)过度波动会直接影响人体气机,导致气血失调,进而影响五脏六腑的功能。如过度的悲伤可能导致肺气不畅,表现为频繁叹气、胸闷等症状。建议通过冥想、瑜伽、呼吸练习等方式来缓解压力,保持情绪稳定。例如,可以在每天工作间隙进行5分钟的深呼吸练习,或者在晚上睡前进行10分钟的冥想,帮助放松身心、提高睡眠质量。同时,保持积极乐观的心态,适当参与社交活动,与家人朋友分享快乐和困扰,也是管理情绪的有效方式。

在改变生活习惯的基础上,也可以通过适当的中医保健按摩、中药内服、针灸、拔罐等中医养生保健方式来预防“五劳七伤”带来的疾病困扰。

冬季 科学预防传染病

葛婷 张婷

冬季,常见的传染病有流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、手足口病和水痘等。这些传染病大多通过空气飞沫、直接接触、饮食饮水等途径传播,学龄前儿童由于自身免疫系统尚未发育完善,更容易被感染。

了解四种常见传染病

流行性感冒 简称“流感”,是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病,具有发病急、传染性强的特点,主要通过飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品接触传播。患儿通常会突发高热、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕、肌肉酸痛等症状,不仅影响生活与学习,严重时还可能引起中耳炎、肺炎等并发症。

诺如病毒感染性腹泻 学龄前儿童感染诺如病毒后,主要表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道症状,呕吐症状较为突出,往往是突然发作,且较为剧烈,故也称作“冬季呕吐病”;腹泻多为水样便或稀便,一般无脓血。诺如病毒传播途径广泛,可通过食物、水源、直接接触等方式迅速传播,且病毒抵抗力较强。

手足口病 手足口病由肠道病毒引起,多发生于5岁以下儿童。患儿的手心、足心等部位会出现斑丘疹、疱疹,部分患儿还伴有发热、咳嗽、流涕等症状。该病传播途径多样,可通过密切接触患儿的粪便、疱疹液、呼吸道分泌物,以及被污染的手、毛巾、玩具、餐具、奶瓶等物品传播。

水痘 由水痘—带状疱疹病毒引起,也是冬季常见于学龄前儿童的传染病。水痘通常先出现在躯干,随后蔓延至面部及四肢,皮疹呈现出斑疹、丘疹、水疱、结痂同时存在的典型特征。该病具有较强的传染性,主要通过飞沫和直接接触传播。

记住三个预防方法

接种疫苗 预防传染病最有效的方式是接种疫苗。家长按时带孩子接种流感疫苗、水痘疫苗等,可降低孩子感染相关疾病的风险。

养成良好的卫生习惯 家长要引导孩子养成良好的卫生习惯,例如:在咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、手帕或肘部遮挡口鼻,避免飞沫传播;使用过的纸巾要及时丢弃到垃圾桶内,并及时洗手。家长要教会孩子正确洗手的方法,告诉孩子要勤洗手,尤其在饭前便后要把手洗干净。家长要定期做好家居卫生,保持室内通风良好。

增强抵抗力 家长要为孩子提供营养均衡的食物,让孩子多吃蔬菜和水果、粗粮、优质蛋白质,如牛奶、鸡蛋、鱼肉等,以增强孩子的免疫力。要保证孩子每天有10~12小时的睡眠时间。天气晴朗时,可以带孩子到户外进行适当的运动,如散步、踢球、跳绳等。

医生提醒

健身广场

深蹲训练益处

云建浩

深蹲,被认为是锻炼身体的有效方法。每天坚持做,可以达到强身健体的效果。深蹲不受时间、地点和天气的限制,可以利用多余时间开展健身训练。

深蹲最主要的是要坚持正确的姿势。有人说这个动作会伤膝盖,那是因为动作没有做对,深蹲动作有以下几个要点:

1. 站立,腰背挺直,双脚打开与肩膀同宽,双手平举到胸部向前伸直。
2. 膝盖方向和脚尖方向一致,眼睛直视前方。
3. 下蹲过程中,膝盖不要超过脚尖,膝盖不要内扣。
4. 下蹲,臀部往后坐,下沉到膝关节以下,停顿一下,再恢复原站姿。
5. 重复动作5组,每次15个一组。

完成连续性的标准深蹲动作后,可以进一步学习深蹲进阶的动作,如负重深蹲、开合跳深蹲、三连蹲等变式深蹲。

坚持每天100个深蹲,有这些好处:

1. 长期坚持,身体的肌肉含量会提升,特别是腿部和臀部的肌肉群可以得到刺激和训练,帮助人们塑造体型,保持旺盛的代谢状态。
2. 有效减少肚腩的脂肪,提升腰腹部的肌肉运动量,减少脂肪堆积,同时肌肉含量增多,让腰身变得更结实。
3. 提升腿部的肌肉力量,保持活力状态,走路更有力。
4. 身体素质有所提升,提高身体的抵抗力,增强骨骼的保护能力和骨密度,提升关节(特别是膝盖)的柔韧性。
5. 提高耐力和爆发力,缓解亚健康疾病,有效调节自身压力和负面情绪。



暖阳 毛竹

健康新知

体检前后小知识

李莉

随着现代人生活水平的提高,越来越多的人开始关注自身的健康问题。每年进行一次全面的体检已经成为很多人保持健康的方法之一。然而,在体检时,我们可能会遇到一些常见问题,不知道如何应对。

如何准备体检前的饮食

在体检的前几天,正确的饮食可以提高体检的准确性。首先,避免食用含有大量脂肪和糖分的食物,如油炸食品、甜点等。其次,避免食用刺激性食物,如辣椒、咖啡、酒精等。最后,保证充足的水分摄入,有助于更好地进行尿液和血液检查。

如何正确进行尿液检查

尿液检查是体检中常见的项目之

一,正确收集尿液样本对于检查结果的准确性至关重要。首先,清洁私处区域,用流动的自来水冲洗干净双手,然后用无菌杯收集早晨第一次排尿的中段尿液。收集时,尽量避免污染,不要触碰杯子内壁和盖子。将尿液送至医院实验室时,保持样本的密封性和温度。

如何顺利完成血液检查

前往医疗机构之前,确认是否需要空腹,是否有特殊的饮食限制。若需要空腹,建议至少8小时内不进食。同时,要确认是否需要停用某些药物,以确保检查结果的准确性。血液检查通常是一个快速、简单的过程,但有些人可能会感到紧张。在检查前,尽量保持

冷静和放松,采取深呼吸或其他放松技巧缓解紧张情绪。遵循医务人员的指示,配合检查。

如何正确解读体检报告

收到体检报告后,很多人可能会对报告中的指标含义产生疑问,不知道如何正确解读。首先,仔细阅读报告中的每项指标,并对照正常范围。如果有异常指标,及时向医生咨询,了解相关医学知识。其次,将体检报告作为健康管理的参考依据,并定期复查。

保持良好的饮食习惯,均衡的营养摄入,适度的运动和足够的睡眠,是维持健康的基础。定期体检是发现问题和进行早期干预的重要手段,所以要养成定期体检的习惯。

腰椎间盘突出症的防治

苏令金

腰椎间盘突出症严重影响患者的生活质量。其病因复杂,症状各异。如何预防与治疗腰椎间盘突出症,颇有讲究。

病因

腰椎间盘突出症的病因通常是腰椎间盘退变,当纤维环部分或全部断裂时,髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经,导致疼痛和下肢麻木等症状。患者通常有长期弯腰劳动、久坐或久站的情况。

症状

腰部疼痛 这种疼痛通常出现在腿痛之前,也可能同时出现,部分患者只有腿痛而无腰痛。疼痛主要集中在下腰部或腰骶部。疼痛部位较深,难以定位,通常为钝痛、刺痛或放射性疼痛。

下肢放射性疼痛 由于突出多发生在腰4、腰5和腰5骶1椎间隙,而坐骨神经来自腰4、腰5和骶1—骶3神经根,因此腰椎间盘突出症患者多有坐骨神经痛。疼痛通常从臀部开始,逐渐放射到大腿外侧、小腿外侧、足背及足底外侧和足趾。

麻木及感觉异常 得了腰椎间盘突出症后,神经根接触区域的局部性压迫和牵拉性压迫会导致神经根的纤维和血管受压,引起缺血缺氧,从而出现神经根支配区域出现疼痛、麻木等异常感觉。

肌肉瘫痪 如果突出物压迫神经根的时间较长,会使神经根缺血缺氧,进而出现神经麻痹、肌肉瘫痪。例如,腰4、腰5椎间盘突出,可能导致腰5神经根麻痹,引起胫前肌、腓骨长短肌、拇长伸肌等瘫痪。

马尾综合征 突出物会压迫马尾神经,引起大小便功能障碍、鞍区感觉异常,急性发病时常需要紧急手术。

的特异性表现。腰椎间盘突出症会引起椎管变窄,使脊髓和神经根受压,出现炎症反应或缺血,行走时椎管内受压的椎静脉充血,加重对神经根的压迫,导致间歇性跛行及疼痛。

脊柱姿势改变 90%以上的腰椎间盘突出症患者有不同程度的功能性脊柱侧凸,程度如何,主要由突出物与神经根的关系而定。侧弯能使神经根松弛,减轻疼痛。

治疗

保守治疗 1. 药物治疗:服用止痛药、解痉药、营养神经药等;2. 物理治疗:针灸、热敷、红外线照射、佩戴腰托、腰椎牵引等;3. 生活管理:卧床休息、下床进行功能锻炼时佩戴腰围等。

手术治疗 1. 微创手术:通过椎间孔镜手术、UBE(单侧双通道内镜技术)手术、射频手术、臭氧手术等切除突出的椎间盘组织;2. 开放手术:可以对患者实施小开刀手术、半椎板减压手术等,摘除突出的椎间盘或髓核;3. 通常在规范保守治疗无效或症状持续加重的情况下考虑手术治疗。

预防

改变不良生活习惯 纠正不良站姿、坐姿、劳动姿势和睡姿,避免久坐及长时间弯腰,避免腰部运动过度。选择硬板床,避免睡太软的床垫。

加强锻炼 加强腰背肌的功能锻炼,提高腰椎的稳定性、灵活性和耐久性,改善血液循环,促进新陈代谢。适当进行游泳、打球、打太极拳等运动,增强体质,锻炼腰部肌肉力量。

保护腰部 避免腰部外伤和受凉,减少不良刺激。搬抬重物时,先蹲下来,身体向前倾,以减少腰部负重。