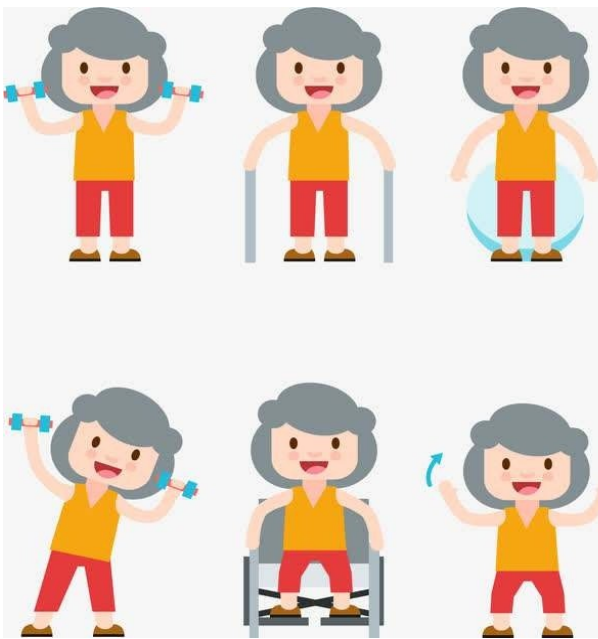


# 康复运动操,守护心肺腰



动力,从而改善其生活质量。

这套“康复治疗运动体操”对练习者的心肺功能有着良好的作用,可提高负荷量,增加携氧能力,并且对改善机体有氧的分解代谢与合成代谢的进程有促进作用,还可增加肌肉的收缩力。运动强度为中强度(4METs左右),运动时选择舒适站立位,保持全身放松。

## 1.颈部运动

动作要点:站立位,双手叉腰,颈部做前屈、后伸、左侧、右侧、左旋转、右旋转,动作缓慢柔和。重复两个八拍,每日可进行两次。

目的:舒缓放松颈部紧张的肌群,同时也能起到加速颈部血液循环、解除肌肉痉挛、增强颈部韧性的效果。

## 2.肩部运动

动作要点:站立位,双手放于肩膀,

做肩关节的内旋转和外旋转。重复两个八拍,每日可进行两次。

目的:主要锻炼胸大肌、胸小肌、前锯肌、背阔肌等肌群,达到缓解肩部肌肉紧张和预防肌肉萎缩等功效。

## 3.肘部运动

动作要点:站立位,双手同时屈曲伸展,伴向两侧方迈步。重复两个八拍,每日可进行两次。

目的:主要锻炼肱二头肌、肱三头肌、臀中肌、臀大肌、臀小肌等肌群,达到上、下肢肌力增加及提高灵活性、协调性的效果。

## 4.躯干运动

动作要点:站立位,双手平举,向身体一侧拉,左右侧交替。重复两个八拍,每日可进行两次。

目的:主要牵拉并放松躯干侧肌群。

## 5.腰部运动

动作要点:站立位,双肘屈曲,一侧上肢和对侧下肢同时向腹部挤压的动作,然后换为对侧。重复两个八拍,每日可进行两次。

目的:主要以上肢肌群、下肢肌群、核心肌群锻炼为主。

## 6.拍膝夹腿运动

动作要点:站立位,双手平举,同侧

拍膝,然后对侧拍膝。重复两个八拍,每日可进行两次。

目的:主要训练上肢、下肢运动,提高手、足协调性及肢体的平衡稳定性。

## 7.伸展对角运动

动作要点:站立位,双手平举,一侧手去触碰对侧的足,重复两个八拍,每日可进行两次。

目的:主要牵拉并放松躯干侧肌群。对角运动采用了PNF技术,这是一组多关节、多肌群参与的整体运动而不是单一肌肉的活动,此运动可增强关节的运动性、稳定性和控制能力。

## 8.团体呼吸运动

动作要点:站立位,单侧上举时深呼吸打开胸廓,下落时缓慢呼气,然后双侧上肢上举深呼吸,缓慢下落时呼气伴随一声:哈,将肺内的二氧化碳排出。如此重复两个八拍,每日可进行两次。

目的:让肺叶充分膨胀,以增加肺泡表面张力,增加肺活量,提高肺功能。

康复体操旨在鼓励患者采用适量的、定向或者有针对性的机体运动来帮助身体恢复到正常状态,只要大家树立信心,科学训练循序渐进持之以恒,一定能取得良好的康复效果。

(市中医院康复医学科 朱海花供稿)

## 冰箱不是保险箱 食物超期储存危害大



冰箱家家都有,储存的食物也多种多样,蔬菜瓜果、剩饭剩菜、生鲜海产、肉蛋奶类等都是常客。在平日使用冰箱的时候,很多人都把冰箱当成了保险箱,一股脑的把这些食材放进去就认为一切OK,即能保证食材的新鲜,又能保存食材的营养,一切真的是这样吗?

家里的冰箱,在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用,但是,冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭,只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如,我们把冷藏室设置在4℃,冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制,一直存放也是做不到的,尤其是在冷藏室。

### 冰箱食材存放时间

冷藏室:鸡蛋最多30天;巴氏奶48小时之内,开封后当天引用,酸奶14天;普通的饭菜和糖粥最多2天;绿叶蔬菜3天左右,根茎类瓜茄类7天;排酸肉类24小时,最好在0℃储存;酱料90天左右;

冷冻室:鱼类、肉类都尽量在3个月内吃完;虾类贝壳类2个月内吃完;其他的冻品尽量在2个月内吃完。

因此,冰箱并不是保险箱,只有科学合理的使用,才能让它为我们的健康保驾护航。(人民健康网)

# 科学认识慢性肝病“三部曲”

肝硬化是一种临床常见的慢性进行性肝病,由一种或多种病因长期或反复作用形成的弥漫性肝损害。首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任王究波表示,慢性肝炎、肝硬化、肝癌是慢性肝病的“三部曲”,慢性肝炎病因不能及时去除或者病情进展不能及时阻断,最终都会发展成肝硬化。

王究波介绍,肝硬化是一个病理概念。从病理上来说,肝硬化指的是肝组织里面有大量的肝细胞的损伤,有肝细胞再生结节的形成,在炎症的基础上会有一些纤维间隔的形成和纤维结缔组织的增生。肝脏里有很多正常的结构,叫肝小叶。在炎症损伤过程当中,肝小叶破坏形成了假小叶,在病理上就叫作肝硬化。

“临床诊断方面,肝硬化主要是根据

一些影像学和根据实验室的指标综合判断。肝硬化主要表现为正常肝脏结构被破坏,假小叶形成。”王究波说。

对于肝纤维化和肝硬化有什么区别,王究波表示,肝纤维化也是肝脏组织学病理概念,主要是纤维结缔组织增生。如果纤维结缔组织增生严重,就形成肝硬化。肝纤维化分为纤维化1期、2期、3期、4期,1期的时候是汇管区扩大,2期是汇管区纤维结缔组织向肝小叶伸展,3期的时候形成桥接纤维化,再进一步发展就是假小叶形成,肝脏的结构被破坏以后假小叶形成,就叫肝硬化。肝硬化是肝纤维化的严重阶段。

肝硬化是消化系统的常见病,王究波认为,患有慢性肝炎的患者,如果不加以控制,都可能形成肝硬化。我国患者多

为病毒性肝炎,病毒性肝炎当中主要是乙肝和丙肝,同时也有酒精性肝病,喝酒过度的人易得酒精性肝病。还有免疫性的和遗传代谢性的肝病患者,长期服用药物导致慢性的药物性肝损害患者,慢性肝炎病因不能及时去除或者病情进展不能及时阻断,最终都会发展成肝硬化。

“肝硬化的病情差别很大,要及时针对病因进行治疗。如果有肝损伤要用一



些保肝的药物。保持病情稳定,不让其进一步发展,不出现并发症。在临床上既要重视也不要过度恐惧。还有这个肝硬化到了哪个阶段要让专业医生进行判断和评估,既不要过于恐惧,也不要毫不在意。”王究波说。(新华网)

# 您家孩子吃对了吗?



5月20日是全国学生营养日。与成年人相比,中小学生学习生活发育较快,对能量和营养的需要量相对较高,儿童时期营养状况会影响人一生的健康。如今,生活水平提高了,您家孩子的营养是否也跟上了?日常饮食是否吃对了呢?

当前,孩子面临的营养问题主要包括超重肥胖、多种营养不良现象、高血压、糖尿病低龄化等。

## 肥胖

肥胖不仅会对孩子的身体发育造成严重影响,而且还将增加成年后肥胖相关慢性病的发病风险,如高血压、糖尿病、儿童期至成年期持续肥胖等疾病。此外,肥胖还会影响儿童青春期发育,危害呼吸系统和骨骼,对心理、行为、认知及智力产生不良影响,并诱发非酒精性脂肪

性肝病、癌症等。

为避免肥胖,孩子的饮食要具有多样性,并以谷类为主。做到每天吃水果蔬菜,常吃奶类、豆类及豆制品;经常吃适量的鱼禽蛋瘦肉,少吃肥肉和荤油等,烹饪时可以把煎、炒、炸等烹调方法改成蒸、煮、炖和凉拌。此外,家长应每周为其测量一次体重,增加孩子的户外活动。

## 营养不良

营养不良主要表现为消瘦、生长迟缓和低体重。除了遗传、疾病等因素,儿童营养不良大多是由于不健康的饮食行为所致,比如不爱吃富含蛋白质的肉类、蛋类、奶制品等。

家长可以告诉孩子均衡饮食的好处以及挑食的害处,并保证孩子

每天优质蛋白质的摄入,比如蛋类、奶制品、豆制品、肉类、鱼类等。在烹调这些食物时,可以搭配孩子喜欢的食物或调料,装进漂亮的餐具里,切小一点,方便食用。

## 微量元素缺乏

在学龄前的儿童中,缺铁性贫血症状也较为常见。长期铁质摄入不足或吸收不良等,都有可能造成缺铁性贫血。儿童生长发育快,需要更多营养,若不重视摄入富含铁元素的食物,容易发生缺铁性贫血,表现为面色苍白、精神不振、烦躁等。

预防缺铁性贫血应注意合理饮食。补铁主要依靠动物性食物中的血红素铁,比如红肉、动物肝脏。同时,家长可以给孩子多吃一些富含维生素C的果蔬,如青椒、鲜枣、猕猴桃、柑橘等。(新华网)

## 吃粗粮防慢病 粗粮能否代替主食?

人们常说“粗茶淡饭”有利健康,因此,粗粮被搬上了人们的餐桌,而且,粗粮的各种好处也使得它们被人追捧,如富含膳食纤维,可帮助肠道蠕动,排除毒素,预防便秘;粗粮有助于控制血糖,改善心血管功能;还有人说起粗粮有减肥之功效等等,那粗粮能代替主食吗?

粗粮指加工程度较低的主食,如糙米、全麦等。而细粮指加工程度较高的主食,如大米、小麦等。

从营养价值来看,由于粗粮的加工程度较低,谷皮、糊粉层和谷胚被较好保存,因此粗粮中的膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸、酚类等植物化学物质含量比细粮高。

就食物加工而言,谷类食物加工越精细,其血糖生成指数越高。小麦面条、全麦面条的血糖生成指数分别为82、37,精白米饭、发芽糙米的血糖生成指数分别为83、54。加工程度高的小麦面条、精白米饭均为高血糖生成指数食物,加工程度低的全麦面条、发芽糙米均为低血糖生成指数食物。因此吃粗粮后,血糖升高速度较快,建议糖尿病患者用部分粗粮代替细粮,从而防止血糖快速升高。

从慢性病预防控制看,增加粗粮的摄入可以降低2型糖尿病、心血管疾病、结肠直肠癌的发病风险,经常吃适量的粗粮还可以降低患超重肥胖、血脂异常的风险。

因此,建议将细粮和粗粮搭配着吃,传统的二米饭(大米、小米一同放入锅中煮)、八宝粥等都是较好的选择。这样一来,既增加了食物的品种,实现了粗细搭配,又提高了食物的营养价值,促进了疾病预防和控制。(人民健康网)



文明健康 有你有我

# 定时分类投放垃圾 做好农贸市场保洁