

最易遭受运动损伤的部位

对于许多痴迷运动的朋友们来说,稍不留神,腿崴了、膝盖伤了、腰闪了……哪个部位最易遭受运动损伤呢?

踝关节

跑步时不小心踩到石头上脚崴一下,跳远时腿一撑脚瞬间一痛、短跑时一发力脚部剧痛……随后可能会出现脚部的红肿、疼痛、活动受限等症状。

专家提醒,在打羽毛球时快速的横向运动,可能会造成下肢伤害如踝关节扭伤。反复的踝关节扭伤,如不注意,会演变成关节炎,导致疼痛和行走障碍。另外,跟腱断裂也是常见的意外伤,容易发生在对抗性较强的运动中。跟腱断裂主要发生在疲劳时,一些体重大的年轻人不经常训练,在身体疲惫的状态下长时间运动。

专家建议,如果在运动中出现脚部的疼痛,要先停下来,出现肿胀可以先冷敷,然后尽快就医,一定要注意制动不要再活动。

膝盖

膝盖最容易受到皮外伤,一不注意身边的障碍物,就容易发生擦伤流血。对于这样的皮外伤,如果创面不深,面积不大的话,清理完伤口后,涂用碘伏或者进行包扎。如果伤口比较大、较深,则需要缝合。同时要注射破伤风,不能忽视伤口。

专家介绍,很多膝盖的交叉韧带损伤都出现在跳跃急停以及膝关节扭转的这些动作后。如果发生急性损伤的话,会立即感到有疼痛、出血、膝关节红肿等症状。前交叉韧带断掉就会出现膝盖的前后向的不稳



定,加快关节软骨的磨损,较早的发展成为骨关节炎。往往有的时候通过休息、冰敷等对症治疗后可以减轻。过了一段时间后,会发现正常走路没有问题,但是上下楼梯会出现膝关节不稳、腿打软很容易再扭伤等症状。因此当听到膝盖“啪”的一声时,要引起注意,并及时就医,在专业医生指导下进行治疗。

腰部

关于腰部的运动损伤,最常见的是腰扭伤了。主要是健身房里进行某些器械锻炼时,不注意可能会发生这样的运动损伤。还有些人群经常坐办公室,本身腰部就存在问题,再加上运动时腰部受力增加,这时“直立”的腰部也受到比正常腰部更高的负荷。长期受压后,椎体变硬,戳破纤维环,

压迫到神经。

除此之外,网球、壁球等运动主要依靠腰部发力,也要警惕腰部受伤。游泳、仰卧起坐、高尔夫、骑行、不正确的瑜伽动作等都是腰部损伤的高危运动项目。

专家提醒,运动前拉伸韧带,有助于减少运动伤害,下肢、腰部、手臂需要重点预热。可以根据疼痛部位的不同,戴上护膝、护肘、护腰等保护工具。

肩部

导致肩部损伤最常见的运动是打羽毛球、打网球等超肩运动,即腕与肘活动位置超过肩膀。超肩时间长了,也会产生肩部的疲劳和一定程度的损伤如肩部撞击症,容易导致肩峰下滑囊炎、肱骨内侧面炎等。

专家建议,在急性损伤发生后,立即停

止活动,然后局部冷敷。48小时后,可使用温热毛巾热敷。如果损伤较重,活动受限,发生韧带撕裂或关节脱臼,尽量不要活动,及时到医院就诊。

专家建议,爱运动的市民朋友,在运动前最好做3~5分钟预备活动,充分热身,让全身的肌肉尽量放松。如适当进行伸展四肢的活动、慢跑等。“热身”活动还要有针对性,对运动中容易受伤的部位,要相应再做一些辅助性的活动。避免过度疲惫的情况下,一上来就参加对抗性非常强的体育项目。运动要循序渐进,不建议长时间不运动后进行突击运动,这样很容易导致运动损伤。另外,对于有骨骼炎症的患者,在运动时也应格外注意,不建议参加高强度的对抗性的运动项目。(来源:央广网)

老年养生记得这“四柔”

进入老年后,人生态度应逐步从激进转向从容,从豪放转向静和,从阳刚转向阴柔。若从养生角度来看,人到老年“柔”则“寿”是个行之有效的一字秘诀。

性情要柔顺



孔子曰:“仁者寿。”老人应仁慈温和,凡事不强求,想开一点。切莫大喜、大悲、大怒,过于激动与冲动,要柔顺、温和、随遇而安、豁达开朗、知足常乐。

良好的心态有利于老人心理和生理健康,可以减少脑出血、脑梗塞、心肌梗死等病的发生。反之,脾气暴躁,性子急躁或孤寡忧愁,消沉郁闷的老人,往往易患冠心病、高血压、抑郁症等疾病,也难以健康长寿了。

饮食要柔软

由于老年人牙齿脱落,津液亏损,肠胃功能虚弱,故不宜吃生、冷、硬等不易消化和刺激性的东西。《养生灵》的“饮食六宜”有这样的论述:“食宜早些,食宜缓些,食宜少些,食宜淡些,食宜暖些。”另外,年老体虚,适当调补很有必要。但补的种类很多,有补气、补血、补阳、补阴之异,又有补心、补脾、补肝、补肺、补肾之别,最好在医生指导下进补,切忌跟着广告而盲目大进补药,反害伤身。

穿着要柔软

老年人皮肤干燥,缺乏弹性,皮肤破损后恢复缓慢。所以应穿着柔软、宽松、透气性好的衣、裤、鞋、帽、袜(包括枕头、坐垫、被褥)等。避免穿紧身衣、高跟鞋及化纤物

品,以免使皮肤血液循环不畅,出现擦伤及造成皮肤过敏等不良反应。服装的式样与色调要协调,有时代感,从而愉悦身心,青春常在。

行动要柔缓

人老体弱,神经、肌肉、骨骼的功能都大打折扣,人体的协调性、灵活性今非昔比。要是用力过急、过猛、过累,就容易受伤,甚至产生更严重的后果。所以,宁做“慢郎中”,切莫“急惊风”。任何行动都应“慢三步”“小开门”“软着陆”,如早晨起床或夜间上厕所,不要一跃而起,应先坐一会,定一定神,再慢慢起床,以防眩晕摔倒;拿东西时,要量力而行,尤其拿较重的东西,注意先调整好姿势,用力要柔缓,以免扭伤、挫伤、闪腰;遇大喜、大悲之刺激性大的事,要冷处理,避免情绪过于激动,突发病变。即使参加体育锻炼,也应选择太极拳、木兰拳、散步等动作柔和、运动量适当的项目。若不注意这些细节,容易使自己受到伤害,甚至出现生命危险。(来源:中国中医药报)

手机消毒呵护健康

给手机消毒有多重要

手机可以说是我们每天使用频率最高的设备了,但日常生活中,它携带的病菌绝对会令你吃惊不已。一项研究结果显示,在30款手机样品中,触屏手机的细菌和病毒量是男洗手间冲水手柄的18倍。而根据相关机构的调查结果,35%的手机用户从来都没有使用湿巾、清洗液或者相似产品擦拭过手机屏幕。在20名手机用户中,只有1人会在半年内清理一次。另一项针对大学生的调查显示,手机细菌超标的比例高达43.56%。因此,给手机消毒和勤洗手同样重要。

怎样正确给手机消毒

日常生活中,利用消毒液、75%的医用酒精、紫外线消毒灯都能达到为手机消毒的目的。可用医用酒精棉签轻轻擦拭手机机身,确保手机正面、背面、侧面擦拭到位;如果戴了手机壳(套),记得一并消毒。不要忽略听筒、话筒、耳机孔、充电接线孔以及手机的边缝接合处等部位。需要提醒的是,75%酒精易燃,使用时不要喷洒;此外,也不要再在手机充电时消毒。

如何有效防护

通话期间或收发短信时不要一边按键一边取用其他物品,特别是不要取用食物。通话时使用耳机,可使手机尽量减少与面部和口唇部的接触,防止飞沫传播。医生建议,物理隔绝是最好的方式,用透明塑料套包裹手机,用一段时间就扔掉,方便又卫生。此外,外出时少玩手机,在公共场所减少手机使用次数,也是一个很好的办法。

建议提高消毒频次,至少每天一次。如果面部、手部皮肤存在伤口、感染、炎症,或者过敏、免疫力低下,要格外加强对手机的消毒与清洁。(来源:人民健康网)



春季必吃的四种食物

冬春吃葱人轻松

冬末春初,这个时期的葱是一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候。

葱中含有多种营养物质,主要含有蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素B2、维生素C以及矿物质钙、镁、铁等,营养丰富。人们食用大葱或用葱作调料,不但可增加营养,而且能促进食欲。

冬春之交,细菌病毒滋生活跃,稍不注意就会发生细菌性中毒或感染性疾病,感冒发生率高,有些肠胃病如胃病、慢性腹泻以及关节痛,也会变得严重起来。

葱自身所带的辛辣气味,来自于一种挥发油,有杀灭葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、结核菌等多种细菌的作用,特别对痢疾杆菌及皮肤真菌的作用更为明显,被称为葱蒜杀菌素。

此时适当多吃些葱,能预防季节性多发病、流行病或改善病情。研究发现,经常吃葱的人,发生高血脂、高血糖、高血压的概率均低。研究还表明,葱有增强纤维蛋白原溶解的作用。因此,它还能减少和避免心脑血管血栓的形成。

养生佳蔬首推韭菜

韭菜古称“起阳草”,性味辛温,有温补肾阳、固精止遗、行气活血、温中开胃的功效。李时珍称赞韭菜“乃菜中最有益者”。春季养生重在养肝生阳,此时多吃韭



菜可以温补阳气、调畅肝气、增强脾胃的消化吸收功能。

韭菜还有另外一个俗称叫“洗肠草”。春季是各种病菌开始大量繁殖活跃之时,细菌对人体的影响也不能忽略。此时吃韭菜,既能很好地帮助粪便的形成,提高肠胃的自净能力,还能杀灭一些细菌。这是因为韭菜中含有的形成韭菜独特香味的硫化物,有较强的杀菌消炎作用,并有助于人体提高自身免疫力;韭菜中还含有

较多的纤维素,每100克韭菜含1.5克纤维素,其中有较多粗纤维,进食时能锻炼咀嚼肌,进入胃肠道后能增进胃肠消化功能,促进胃肠蠕动,促进排便,增加粪便量,改变肠道菌群,稀释粪便中的致癌物质,并减少致癌物质与肠黏膜的接触,使肠胃清洁。

防病保健的大蒜

大蒜性味辛温,归脾、胃、肺经,具有解毒、消肿、散寒、化湿、杀虫功效。现代研

究表明:大蒜含有丰富的挥发油,对多种细菌、原虫、微生物等都有抑制和杀死作用。

大蒜对葡萄球菌、肺炎链球菌、白喉、副伤寒、结核杆菌等多种致病细菌都有杀灭作用,对青霉素、链霉素等多种抗生素耐药的细菌,对大蒜仍敏感,其中以大肠杆菌、痢疾杆菌尤为明显,甚至大蒜对流感病毒、疱疹病毒等也有杀灭作用。因此生吃大蒜可以预防流感、细菌性肠炎等多种春季好发疾病。

慎吃春笋

春笋虽是美味,但是我们要提醒大家,吃春笋要小心。中医认为,春笋味甘性寒,滑利九窍、通血脉而耗气,动宿疾。因此,以下情况食笋需谨慎:

脾虚肠滑泄泻、年老体弱、消化不良者不宜食;本身有慢性疾病的人气多虚,食笋则更耗气,导致气虚状况加重,容易诱发疾病加重。临床上发现,吃笋后容易引起咳嗽,导致咯血、哮喘的复发;笋还含有较多的粗纤维,对于胃肠疾病患者及肝硬化等患者可能是致病因素,容易造成胃出血、肝病加重等;笋还可诱发加重过敏,食用过多易诱发哮喘、过敏性鼻炎、皮炎等疾病,春季本来就敏感,对于食物过敏的人来说,更是要慎之又慎。(来源:人民卫生出版社)

儿童如何科学“春捂”预防感冒

春天温差大,儿童该如何科学“春捂”,健康度过这个春天?

据专家介绍,虽然天气逐渐转暖,但早春乍暖还寒,气温时高时低,身体很难适应气温的急剧变化,抵抗力也会随之下降。冷空气刺激可以影响呼吸道黏膜的防御功能,从而引发疾病。尤其是儿童的抵抗力低,因此很容易出现感冒等症状。

专家表示,“春捂”要适度。面对天气变化,家长应及时为孩子增减衣物。中午气温升高时,不能马上让孩子脱掉衣服。当孩子玩得满身出汗时,也不要立刻脱衣服。家长应该用毛巾把胸背上的汗擦干,让孩子安静下来,等不再流汗时再脱去孩子的外衣。除此之外,孩子着装宜“下厚上薄”。因为人体的下部血液循环较上部差,容易受到寒冷空气的侵袭,所以,应当注重对孩子腿脚的保暖。

另外,家长要保持室内通风,以减少病菌的存活与繁殖;让孩子多喝水,不去人员密集场所,减少交叉感染的风险。如果孩子出现感冒症状,要及时到医院就诊。

(来源:学习强国)



心绞痛发作时的正确处理措施

心绞痛是冠心病的一种常见类型,由一时性心脏供血不足引起。心绞痛发作时,人会突然出现胸闷、气短、胸骨后疼痛,有压迫、发闷或紧缩感,有时有灼烧感,疼痛放射到左肩、左肩内侧或达手指、下颌、颈部等处,多在从事较强体力活动时发生,一般休息3~5分钟后可缓解。

如果发生心绞痛,应立即采取以下措施:

- (1)就地采取坐位、半卧位或卧位休息,切勿活动,以免加重病情。
 - (2)舌下含服硝酸甘油1片。在血压不低于平时水平的前提下,此药1~2分钟起作用,半小时后作用消失。90%的患者服用硝酸甘油有效,且多在3分钟内生效。血压低者不能服用硝酸甘油。
 - (3)疼痛缓解后,继续休息一段时间后再活动。
 - (4)及时拨打120急救电话。
- (来源:人民卫生出版社出版《脑科疾病的防治指南》)

