

久坐族问题多 “坐”对需窍门

你是久坐族么?久坐族是指那些需要经常坐着的人群。长时间的坐姿,使得他们常常感到颈部酸胀、腰背疼痛、全身疲惫。其中特别严重的当数坐在电脑前的久坐族,他们同时还面临辐射、鼠标手等多种问题。

有调查显示,因为久坐,有超过40%的人感到颈椎酸疼,超过22%的人出现肥胖问题。早在2003年,世界卫生组织就指出,预计到2020年,70%的疾病都将由坐得太久引起,久坐因此被列为十大致死致病杀手之一。



站起来成应对第一步

对付久坐产生的各种毛病,最好的办法就是时常“站起来”。健康专家建议,打电话时站起来,双脚

轮流支撑身体、转换重心,可以促进血液循环,消耗更多热量。

健康专家对久坐族发出

建议:和同一办公楼的同事联络,可以考虑走过去交流而非打电话;中午休息时也别继续看片子或者上购物网站,去楼

下走两步有助于血液循环。对于一些非常繁忙的工作者,可用手机设定定时闹钟,提醒自己多动动手脚,放松身心。

而在非上班时间,可以尝试一些有氧运动,如游泳、保健体操等有益于保护脊椎和关节。

拟对菜单助力健康

简单有效的运动外,久坐族还可以根据自己的工作特点,搭配健康的菜单,以帮助缓解久坐而产生的一些问题。

控制体重防心血管病:英国的一项研究指出,长时间久坐的人比经常活动的人罹患糖尿病、心脏病或早亡的危险高两倍,而肥胖者更加提高了此比例。但如果因为

久坐已经产生了浑圆的臀部和恼人的救生圈,千万不要以节食等方式进行体重控制,这会降低新陈代谢率,危害健康。

不能节食,运动时间又少,久坐族该如何控制体重?健康专家介绍,现在国际上流行的一种健康控制体重的方式是使用代餐。代餐指的是用具有高纤维、低热量、易有持

续饱腹感的食物代替正餐,从而达到在不影响身体状况的情况下减少热量摄入。比如说国际上常用的蛋白混合饮料代餐,使用大豆蛋白、谷类纤维、果胶、果糖为主要原料,在控制热量方面效用非常突出,配以健康的运动方式,控制体重效果明显。

补充维生素防辐射:辐射问题也始终困扰着电脑前的

久坐族,但许多人不知道,在隔离霜、防辐射服等之外,自然界的许多食物可以帮助人体抵抗辐射的迫害。比如,蔬果中含有的维生素等。维生素A和胡萝卜素,能很好地保护眼睛。天然胡萝卜素是一种强有力的抗氧化剂,能有效保护人体细胞免受损害,从而避免细胞发生癌变。维生素C和维生素E都属

于抗氧化维生素,具有抗氧化活性,可以减轻电脑辐射导致的过氧化反应。

大蒜也有非常好的防辐射功能:大蒜中富含抗氧化元素硒,大蒜里的含硒化合物具有很强的抗氧化作用,可以减少自由基的破坏,具有一定的防癌、抗癌功效。也可以购买制成肠溶片的大蒜素保健产品,可以避免口腔异味。

省残联专家前来济宁市第一人民医院 专项检查儿童康复专业

本刊记者 吴鹏 通讯员 辛全秋

9月2日,山东省残联秘书长禹文燕、山东省儿童康复专家杨亚丽等一行6人,在济宁市残联副理事长何波等领导的陪同下前来济宁市第一人民医院就儿童康复肢体残疾(脑瘫)、智力残疾、孤独症残疾的康复定点机构进行审批督导检查。济宁市第一人民医院党委书记王志安、副院长孙树印及有关科室负责人陪同。

山东省残联秘书长禹文燕、山东省儿童康复专家杨亚丽一行在康复医学中心儿童康复孤独症训练区、智障训练区及肢体残疾(脑瘫)训练区和儿童康复病房等实地进行了考察指导,并认真查阅了康复训练档案及科室工作资料,对济宁市第一人民医院儿童康复中心宽敞明亮的训练环境、卓有成效的训练效果、结构合理的人才梯队建设及医院强有力重视支持均给予了高度的评价。领导一致认为济宁市第一人民医院儿童康复医学中心作为残联儿童康复定点训练机构完全达到标准要求,必将为济宁市的残疾儿童的康复和身心健康保驾护航,造福每一个残疾儿童家庭。

爱心助学 为贫困学子铺就大学梦



本刊记者 吴鹏 通讯员 孟丽

9月4日下午,金乡县人民医院举行“2013年圆梦助学”活动。两名考取大学的贫困家庭学生接受了医院地资助,被资助的学生每人将获得2000元学费资助,医院党委书记肖玉振向受助学生发放资助金并勉励他们克服困难完成学业,受助学子也表示要认真学习,刻苦专研,在学习期间不断提高各方面的修养,为社会尽自己的一份力,争取以优异的成绩回报社会、回报金乡县人民医院的爱心之举。

自2000年以来,金乡县人民医院本着“关注民生、回报社会”的理念,关注社会弱势群体,参与众多慈善活动。“圆梦助学”活动是众多慈善活动的一项,每年医院都会对贫困大学生进行资助,用爱心帮助他们成就自己的大学梦。

