

你的“肩袖”还好吗

医生手把手教你如何鉴别和恢复肩袖损伤

生活课堂

蒸枣更容易消化

北京中医药大学东直门医院治未病中心主任刘涓介绍,红枣有补中益气、养血安神、健脾和胃的功效,味甘性温,归脾、胃经。与干红枣相比,上锅蒸20分钟后,蒸熟的红枣更容易消化,适合脾胃虚弱人群食用。注意:红枣虽有补益功效,但是一次不可以进食过多,否则会引起腹胀等不适。

豆浆能代替牛奶吗

北京大学人民医院临床营养科副主任王勃诗表示,豆浆、牛奶不能相互代替,二者都是很好的天然食物,营养价值各有特色。牛奶:钙、蛋白质含量丰富,适合需要补钙的人群食用;豆浆:蛋白质含量丰富且不含胆固醇,适合患有高脂血症、心血管疾病的人群食用,可以根据自身需求进行选择,或者一起喝也没问题。

乳糖不耐受怎么办

农业农村部食物与营养发展研究所所长王加启介绍,有人在饮用牛奶后,会出现乳糖不耐受的症状,比如肚子咕咕叫或者是拉肚子。对于这类人群,在喝牛奶时,可以少量多次饮用牛奶,比如早上喝牛奶的时候,先摄入主食,再喝少量牛奶,帮助锻炼消化系统逐渐适应牛奶。如果乳糖不耐受的情况比较严重,也可以考虑饮用低乳糖牛奶。

自测血管是否钙化

首都医科大学附属北京朝阳医院内科主任医师于丽平介绍,自测血管是否钙化,可以用手电筒照手指的指头,如果手指头红润,表示血管较为健康;如果颜色暗淡发白则可能预示着血管钙化。如果通过自测,怀疑自身血管出现了问题,建议及时到医院进行冠状动脉CT检查。注意:如果出现眼睑浮肿、睑结膜发白、面色灰暗、皮肤瘙痒、头晕、胸闷气短、大脚趾汗毛突然减少等症状,也可能预示着血管钙化。

如何吃肉有讲究

首都医科大学公共卫生学院营养与食品学系教授麻微微介绍,根据《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天吃水产品40~75克、畜禽肉40~75克。如果有一天稍微多吃了一点,可以在其他天数来调整,但不可以把一周的食物量在一天内都吃完。

建议每周食用红肉不超过3次,每次不超过75克,最好选择精瘦肉,少吃肥肉和内脏,同时还要注意烹饪方法,不要吃油炸、熏制和烧烤的红肉。

经常晒一晒劳宫穴

阳光是“生命之根”,比起经常晒太阳的人,见阳光少的人,更容易焦虑、抑郁。推荐晒太阳时间:8:00~9:00及16:00~17:00,这两个时间段,阳光不是特别强烈,比较适合晒太阳。晒太阳时,可以重点晒一晒背部及劳宫穴。劳宫穴位置:心包经穴位,位于手心正中央。操作步骤:晒太阳时,把手掌摊开,手心向上,可以直接晒,也可以抹一些玫瑰精油,按摩劳宫穴,帮助疏肝解郁。 据CCTV生活圈

山东省中医院康复科OT治疗师丛倩倩介绍,肩袖损伤属中医“肩痹”范畴,肩部外伤、慢性劳损或是外邪侵袭,均会导致肩部筋络痹阻,气血运行不畅,气滞血瘀,久之不散,局部筋肌痉挛,经络不通,不通则痛,从而出现肩部疼痛、活动受限,久痛者局部可触及肿胀结节。

肩周炎和肩袖损伤容易令人混淆,有以下几个鉴别点:

1.肩周炎一般50岁左右最好发。肩袖损伤更常见于60岁以上人群。

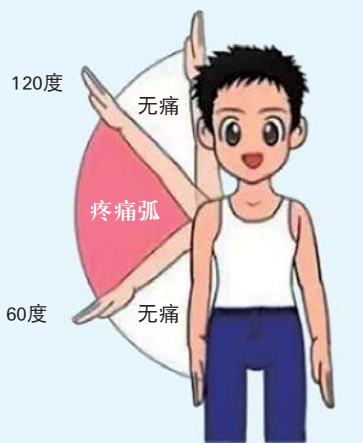
2.一般来说,肩周炎表现为主动活动和被动活动都受限,肩袖损伤一般是主动活动受限,被动活动早期不受限,这是重要的一个鉴别点。当然,肩袖损伤晚期(一般几个月不治疗),可能继发肩周炎,也会出现被动活动受限情况。

3.肩袖损伤往往伴随胳膊外展力量减弱,而肩周炎胳膊外展力量是正常的。

4.做核磁共振,核磁会显示肩袖损伤,而肩周炎的核磁共振结果有可能是正常的。

出现肩痛,人们往往首先想到肩周炎,但在肩痛患者中,只有2%~5%是肩周炎,肩袖损伤更为常见,占30%~40%。

肩袖是一组包绕在肱骨头周围的肌肉群,其作用是上举和内旋外旋肩关节。当这组肌肉受到损伤时,肩关节就会出现疼痛和活动受限。



几个动作鉴别是否肩袖损伤

抬离试验:上臂内旋,肘关节中度屈曲,将手置于下背部,手心朝后。然后将手抬离背部,必要时可适当给予阻力(微小)。不能完成动作为阳性,提示肩胛下肌损伤或无力。

疼痛弧:上肢外展上举60°-120°范围时,由于肩袖受到的应力最大,出现肩前方疼痛,为疼痛弧综合征阳性。

外旋抗阻试验:患者肩处于内收位,屈肘90度,肘部处于体侧并夹紧。嘱咐患者抗阻力将双肩外旋,使双手远离体侧,若出现肩部疼痛则为阳性,也提示冈下肌、小圆肌损伤。

空罐试验:患者肩关节外展90°,向前弯曲30°。肘关节完全伸直,前臂旋前(大拇指朝下),向前臂远端施加向下

如何把孩子从网游沉迷中拉出来



张如意 济南报道

生活中,孩子爱玩网络游戏很常见,尤其到了假期,很多孩子甚至天天与手机、电脑为伴,碰到这种情况,家长首先应该反思,自己是不是经常在孩子面前玩手机。那么,父母应该怎么做,才能让孩子与游戏成瘾说再见呢?

记者在山东省精神卫生中心了解到,游戏成瘾不仅让孩子出现视力下降、睡眠不足、

胃溃疡、肥胖等问题,更是一种慢性精神行为障碍,严重者可能诱发焦虑、抑郁、敌对等负面情绪。

如何判断孩子是否游戏成瘾?医生表示,当出现以下情况时,提示孩子可能出现了游戏成瘾,家长需要带孩子到专科医院进一步诊治。

- 1.孩子对玩网络游戏的频率、时长、场合等失去控制。
- 2.孩子喜欢玩网游,优先于其他生活兴趣和日常活动。
- 3.尽管已经因玩网络游戏产生了负面后果(如与家人关系紧张、学业成绩下降等),但是孩子依然痴迷,甚至增加了

玩游戏的时长和频率。

4.孩子玩网络游戏的时间越来越长,花费金钱越来越多。

5.如果停止玩网络游戏,孩子可能会发脾气、烦躁等。不玩网络游戏的时候,孩子仍想着与游戏有关的事。

家长朋友应尽可能帮助孩子远离游戏成瘾。首先应了解,爱玩是孩子的天性,网络游戏能给孩子带来快乐,同时应了解孩子玩游戏背后的心理需求,给孩子以尊重。

比如,处于青春期的青少年,身心都处于快速发育中,渴望别人认同,同时又面临学业压力加大等多重挑战,玩网络游戏可能是孩子的情绪出口。

医生提醒,家长应避免在孩子玩网络游戏的关键时刻进行制止,否则会引起孩子强烈的情绪反应。

如果孩子说想再玩一会游戏,家长此时可以适当延长孩子玩游戏的时间。

事后,家长应心平气和地与孩子讨论未按约定时间放下手机的补偿措施,如缩短下次玩手机的时间,或减少一次玩游戏的机会等。