

工作越有压力,人越会胖

这项研究结果,也可以被用于解释,为什么总有朋友说,自我毕业工作后,人就越来越胖了!人们在感觉到压力时,会通过美味减少心理上负担。所以很多加班的人,办公桌旁都会有一些各种各样的零食。当遭遇压力时,你的手,会不自觉伸向这些食物,并吃掉它。你是否也一天数次将手伸到了盒中的巧克力或是其他糖果?



食为先

齐鲁晚报

今日潍坊

D02

2013年12月31日 星期二
编辑:马媛媛
美编 组版:王慧英

给力6个小习惯 新年更健康

1.每天早晨洗脸时,记得顺便将冷水轻轻吸入鼻腔进行清洗。

大回报:一举两得——既刺激了鼻腔又打扫了卫生。鼻腔经过这样的每日一练,渐渐习惯了低温,再有冷空气入侵,也就见怪不怪,不会动不动就感冒了。

2.塞车时,别光顾着抱怨交通的糟糕状况,来进行呼吸放松吧。集中丹田(小腹)位置,做4:7:8呼吸法——先呼气,再以鼻吸气,默数4下,闭气7下,再用口呼气,带出“咻”声,默数8下。

大回报:只要你坚持经常偷闲片刻做这样的呼吸运动,就会发现你浮躁的心灵平静了,如果你失眠,肯定失眠的症状也会得到改善。

3.如果你坐公共汽车上班,当别人看报纸时,不要错过做骨盆肌运动的机会。将收缩的动作专注在阴道、尿道上,持续重复着一缩一放的频率。你放心,你的举动绝不会有人察觉。

大回报:骨盆越好说明你的阴道越紧,每天坚持做5分钟这样的运动,阴道肌肉会呈现较为紧绷的状态,还能防止老年性尿失禁。

4.到了办公室,深呼吸一下后,用手指尖顺着头发的方向用力在头部循环梳理一下头发。

大回报:梳理头皮可清除你头部的紧张感,让头脑有清醒感,更好地投入工作。

5.工作一阵后,记得用力耸双肩,尽量贴近双耳,夹紧两臂,然后放松,这一动作可重复10次。

大回报:通过使颈、背发力,刺激血液循环从而达到放松颈背的效果,以免你落下腰酸背痛的毛病。

全市30余家 社区医护人员 接受培训

本报12月30日讯(记者 马媛媛 通讯员 陈静玲)24日下午,全市30余家社区及基层医院的代表86余人,齐聚潍坊市人民医院,接受专业技能培训。记者了解到,潍坊市人民医院自开展卫生强基工作以来,为更好的服务社区居民,每年都要举办2次综合性专业培训班。

这次培训由潍坊市人民医院心内二科徐海年副主任医师主讲《常见异常心电图的诊断》;神经内科副主任时宝林博士主讲《中国缺血性脑卒中二级预防指南》;客户服务部投诉办公室刘秀护士长主讲《医疗纠纷的防范与处理》。三位专家的讲课内容丰富生动,贴近社区医疗、护理实际,对提高基层医疗技术水平,提升服务水平,防范医疗事故、纠纷的发生,都起到了很好的指导和警醒作用。

据潍坊市人民医院客户服务部相关负责人介绍,学员们都非常珍惜这样的学习机会,这更加坚定了市人民医院做好卫生强基工程工作的信念,时刻提醒他们要以“基层医疗服务需求”为出发点,以“护佑百姓安康”为落脚点,相互学习、共同提高,努力为基层群众提供优质、高效、实用的医疗服务,做到基层群众“看病家门口,诊疗有良医”。

你的健康, 今年及格了吗

身体就像台机器,日子久了,一些零部件难免会出故障。所以,一旦出了问题必须尽早调试。今天,我们共同为您列一份维修“清单”,来给身体做一次“全盘杀毒”。

1.眼皮无故跳

“左眼跳财,右眼跳灾”的说法其实并无依据。眼皮跳是由于疲劳或压力造成的眼部周围肌肉痉挛,通常会持续20秒左右。最常见的原因是用眼过度或劳累。此外,倒睫、结膜炎等也会导致。

修理:可用手指轻压眼睑,或将湿纸片贴在跳动的眼皮上;也可以闭目休息,症状就会消退;如果眼皮跳个不停,并且连同半侧面部肌肉、眉毛及嘴角都抽动的话,则应尽早请神经外科医生检查。

2.嚼东西腮帮响

这可能是因为腮部肌肉过于疲劳或者用力不对造成,使颞下颌关节活动因此受阻。镶牙不合适,也可能使颞下颌关节在咀嚼的过程中出现响声。

修理:如每次吃东西时都有响声,甚至伴有腮痛、耳鸣或者头痛,很有可能是颞下颌关节失调。平时应尽量避免长时间啃食过硬的食物或嚼口香糖;不要用牙齿开啤酒瓶盖儿;打哈欠或咬东西时不要张大嘴;水果最好切成小块吃。

3.一吃饭就胀气

吃饭快的人容易在大口吞咽食物或饮水时吞进空气,造成腹胀。经常吃低热量的食物也会造成腹胀,因为低卡的食物一般含有山梨(糖)醇和甘露醇,这两种物质不但不利于消化、分解的时候还容易产生气体。

修理:经常胀气的人平时要多吃稀软少渣的食物,少吃豆类等产气食物,在饮食中逐渐加入纤维食品,也可以顺利摆脱胀气烦恼,还要注意多运动。如果腹胀的同时还伴有体重下降、腹痛甚至肠胃出血的症状,可能是患了肠炎或其他消化疾病。

4.见太阳打喷嚏

约有25%的人抬头看太阳或者其他亮光时会打喷嚏。这种现象属于对光的一种反射。原因是,眼睛和鼻子的知觉受到同一条三叉神经的支配,从眼睛进入的强烈阳光,会使鼻腔误以

为是对自己的刺激,故以喷嚏的形式欲将其异物驱逐出去。

修理:就像膝跳反射一样,这也是一种正常现象,不用担心。研究显示,有过敏症的人更容易在迎视阳光时打喷嚏,对过敏症进行治疗后,再抬头看太阳时,打喷嚏就会减少。

5.指甲有白点

当你搬东西时砸到手或者手指被门挤到时,都可能使指甲出现白点,这纯粹是由于外伤引起的。当新的指甲长出来的时候,白点自然就会不见。

修理:如果每个指甲都有白点,又不是外伤,那就表明肝或者肾出问题了。指甲容易断或变厚,则可能是灰指甲或者感染,需要口服和外敷药物来进行治疗。但如果只是白点反复出现,这就表明身体缺铁,应该及时去医院确诊。

6.手脚老出汗

当人处于很大的压力之下时,身体会通过分泌汗液来排解紧张情绪,即产生手掌精神性出汗。这种出汗一般出现在手心部位,有时也会出现在手背、头面、颈部、前臂和小腿等处。少数人在高度精神紧张时,甚至会汗如雨下、汗流浹背。

修理:如果出汗时还伴有发冷、手脚冰冷、脉搏不稳、气短等症状,那就不仅仅是神经性的出汗,可能心脏有问题,要做心电图检查。

7.针扎似的痛

这种疼痛在跑步、爬楼梯时突然袭来,半分钟内又转瞬即逝。如果刺痛在腹部,可能是便秘或岔气;如果在胸部,可能是由于心脏供血不足而发生心绞痛。如果在肩膀,可能患了腱炎。

修理:如果这种刺痛频繁、痛感强烈、持续时间长,有可能是其他疾病征兆。比如腹痛是消化不良的信号,足痛是骨折的症状。第一次怀疑心绞痛,要尽快咀嚼一片阿司匹林,然后去医院。

8.皮肤莫名痒

皮肤太干或者神经纤维受到刺激都会带来痒痒的感觉,因为神经末梢对炎症和周围的环境,尤其是气温的改变特别敏感。

修理:皮肤长期瘙痒,并伴有红热,应及时就诊,可能是肝、肾、淋巴出了问题,也可能是由细菌引起的皮疹。老年人不要天天洗澡,水温应控制在30摄氏度左右;洗澡时少用碱性肥皂,浴后全身涂抹保湿护肤品;尽量穿宽松棉质的衣服减少静电刺激。

9.蹲起后头晕

蹲着的时候血液都集中在下半身,猛站起来的时候头部血压会迅速下降,产生头晕的感觉。如果经常头晕眼花,换个姿势就眼前漆黑,那就不是单纯的血压问题。一过性单眼黑蒙、肢体麻木正是颈动脉狭窄的典型症状之一,不及时治疗可能导致中风。

修理:应积极控制高血压、高血脂、高血糖等危险因素;饮食清淡,远离高脂高糖食物;少吃胆固醇丰富的食物如各种动物内脏。

10.腿脚常抽筋

这种情况容易在晚上睡着时出现。活跃的神细胞会使肌肉继续运动,而大脑发出了让腿脚肌肉放松的信号,导致了腿部肌肉痉挛。

修理:如果每周抽筋超过4次,可能是饮食中矿物质含量不足,运动神经元疾病或者局部循环不良。保持温暖的睡眠环境,因为受凉易诱发抽筋;还可通过锻炼的方式来减少抽筋的发生,比如每天被动牵扯腓肠肌3次。

长期敲键盘 手腕麻木要注意

本报记者 马媛媛
通讯员 苗广锋

我们每天面对电脑,手拿鼠标不停地敲击键盘,久而久之已经形成了一种模式,每天手腕和手的姿势都是保持一个动作,长时间如此很容易造成手指和手腕麻木,甚至出现关节变形的危险。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任介绍,我们每天面对电脑,敲击键盘,很容易导致腕管综合征。他介绍

说,腕管综合征是一种常见病,女性尤为多见,目前由于糖尿病发病率的急剧上升,糖尿病已成为腕管综合征最常见的病因。

赵志钢主任介绍,腕管综合征的治疗包括休息制动、药物、局部封闭治疗以及手术治疗。从效果看,手术是疗效最明确的治疗手段,早期接受手术的有效率在90%以上。

他介绍,传统开放手术切口较大,既不美观,后期由于瘢痕挛缩致使前期的疗效大打折扣,目前国外多采用内镜(关节镜)手术。内镜手术的优点在于切口瘢痕小,手术创伤小,术后恢

复快,出血不到一毫升,切口瘢痕引起的远期并发症少。缺点是与开放手术相比,术后短期并发症的发生率略高(但多数均能恢复),不过国外的统计表明,并发症的多少与医生对内镜操作的熟练程度有关。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任提醒,腕管综合征早期治疗效果最好,当出现肌肉萎缩时效果相对就较差了。对于糖尿病引起的腕管综合征(糖尿病周围神经病变)尤为适合(切口小,愈合快),希望广大糖尿病周围神经病变患者放下思想包袱,尽早接受合理、疗效确切的手术治疗。