

## 久坐缺水不规律 年轻人易患肾结石

肾结石近年来多发于年轻人，由于年轻人长期伏案工作，体内处于缺水状态，加上不良的饮食和作息习惯，导致了肾结石急性发作。据介绍，如果不及

# 改变生活方式 预防“青年病”

本报记者 马媛媛

五四青年节，近年来频现的“过劳死”引起网友的激烈讨论。这个节日，似乎在集中力量提醒大家关于对职业与健康的思考。也许我们不能改变社会的竞争，也许我们也很难改变自己对高薪的渴求，但是我们可以让显得有限的休息时间更为有效！不同意吗？那看看你平时的休息时间是怎样的吧：约朋友去KTV唱到尽兴，回到家差不多是凌晨3点；睡觉睡到中午，说是要把欠缺的睡眠一次性补回来；在家以工作已经很累了为由，什么事都不做，瘫在沙发上连正在拖地的妈妈喊你抬一下脚也懒得动一下……

## 重睡眠 白天补睡眠 那是白补

很多年轻人都有休息日大睡特睡的习惯，想到第二天可以睡懒觉，晚上就使劲玩：看体育节目；到KTV去唱个天翻地覆；到夜场去喝个痛快淋漓；在电脑前噼里啪啦敲打着骂那个坏了好事的游戏新手；看了8集连续剧还抱怨怎么不把30集都压缩在一张碟片上害得你还要起身来换碟……

“年轻人一定要重视健康管理，可用中医养生观念来调整自己的身体状况。”专家介绍，临床上有很多工作繁忙的年轻人，身心疲劳，处于亚

## 勤运动 让身体快乐运转起来

某天看电视节目，节目介绍一群跳街舞的青年，看他们手舞足蹈仿佛全身每一个部位都在快乐运转，不由得感慨：他们的身体可真快乐！

没错，身体快乐！身体需要快乐，但也许一年下来，你的身体也没有几次那种酣畅，难得跑一下、难得跳一下、难得弯一下腰、难得侧一下身。工

## 常查体 发现问题不能拖

“一些处于亚健康状态的年轻人并没有什么器质性的病变，检查不出什么具体的毛病来，他们只是有一些功能性的失调，比如睡眠不好、心慌、抵抗力下降、易感冒等等，我们可以用药物、饮食以及一些中医疗法来调整；但是还有一部分年轻人，他

健康状态，除了工作方面的原因，其自身的生活方式也很有问题。专家表示，那种晚上狂耍而白天补睡眠的方式大错特错，白天补睡眠根本补不回夜晚睡眠带给身体的好处。

从亥时开始(21点)到寅时结束(5点)，是人体细胞休养生息、推陈出新的时间，也是人处于地球旋转到背向太阳的一面，阴主静，要有充足的休息，才会有良好的身体状态。尤其是子时到寅时，即23点至5点这几个小时，胆、肝、肺得以滋养，阳气得

作的时候坐着，动动手指敲打键盘；回到家躺着，想要让疲惫身体得到放松。躺着的确是舒服，可它和快乐相比一定有区别。如果你还不动起来，身体会逐渐忘记运动的快乐！

并不是叫你一定要去跳街舞，只是希望你动起来，带给身体运动的快乐。你可以去健身房，在教练的指导下

们已经出现了器质性病变，例如心脑血管方面的疾病等。”专家指出，猝死往往和血压、心脑血管疾病有关，而年轻人往往仗着自己年轻，觉得什么都扛得住，从而忽略身体疾病。

疾病可不分你是年轻人还是老年人，一旦被查出疾病，一定要及时就

# 手腕过劳，当心“腕管综合征”

本报记者 马媛媛 通讯员 苗广锋

记者从解放军第89医院腕关节门诊了解到，近日，接诊了多名手指麻木、手腕疼痛的患者，不少患者已经错过了治疗的最佳时机。赵志钢主任提醒市民，如果感觉手指麻木或手腕疼痛，很可能是腕管综合征，要及早就诊，以免加重病情。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任介绍，就好比经常锻炼会长出肌肉一样，过度运动手腕，其韧带组织就会相应地增厚。如果韧带组织超过了应有的厚度，就会卡压到管内肌腱，引起肿胀，使腕管内神经受到损伤或压迫，导致神经传导被阻断，从而造成手掌的感觉与运动发生障碍。

“手指麻木无力、疼痛就是压迫正中神经后的明显表现，而甩手能一定程度上加速血液流通，所以会缓解症状。”赵志钢主任介绍。

而手指麻胀也是腕管综合征的一大信号。位于掌侧的正中神经受到卡压，而造成手指感觉异常。但具体是哪钟疾病，还需要患者到医院检查，再根据检查结果来看是哪一处的神经出了问题，并进行诊断。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任介绍，腕管综合征看似小病，但越早治疗越易根治，延误治疗不仅错失治疗良机，严重者甚至有可能发展成永久性活动不便。不少人将腕管综合征归咎于肌肉劳累或劳损，认为休息便能缓解，其实不然，长期置之不理，会导致肌肉的萎缩，病症可能会越来越严重。赵志钢主任表示，腕管



健康说

齐鲁晚报

今日潍坊

C08

2014年5月5日 星期一

编辑：马媛媛

美编 组版：刘杨

## 参保人员看门诊 可以报销了

本报5月4日讯(记者 马媛媛)《潍坊市职工医疗保险普通门诊统筹实施办法》5月份开始施行。如今，参加医疗基本保险职工和城镇居民到签约的定点医院看门诊，医保范围内的药品、检查费用，医保基金给予部分报销。

5月4日下午，参保职工聂桂森大姐颈椎不好，到市直机关医院检查。CT加化验共计421元，其中社会统筹实际支付190.78元，包括不能报销的部分聂桂森个人自付230.22元。“以前只有住院才能报销，现在门诊也能报了，政府为职工又办了一件实事。”聂桂森高兴地说。

《潍坊市职工医疗保险普通门诊统筹实施办法》规定，职工普通门诊统筹基金按每人每年60元的标准从职工基本医疗保险统筹基金中划转。凡符合职工普通门诊统筹支付范围内的医疗费用，单次门诊医疗费用超20元以上的部分，由职工普通门诊统筹基金支付50%。在一个医疗年度内，职工普通门诊最高支付限额为500元。参加新城合的居民、儿童、学生、无工作人员最高300元(不设起付标准)。

为方便职工和居民，市社保中心通知，由于宣传或安装程序延迟的县市区，可延长签约时间，最晚截止到6月30日。社保中心还规定同一种疾病在20天内视为一个连续诊疗过程，只承担一个起付线，低于20元的费用按累计处理。针对参保职工“被签约”的现象，对于弄虚作假的定点医疗机构，社保中心表示，一经查实将按规定严肃处理。

市直机关医院作为城镇基本医疗保险定点医院，严格按照社保中心要求核对参保人员信息，对症开药，完整记录就诊、用药、治疗情况。门诊一次处方量控制在7日内，其中慢性病控制在2周内。

## 口腔义诊 关注儿童口腔健康



本报5月4日讯(记者 马媛媛)近日，潍坊市妇幼保健院组织本院医务人员，走进潍城区天之骄子幼儿园，为孩子们进行了免费口腔体检及义诊活动，活动中，共发现龋齿342颗。

4月29日早上，医务人员带着各种检查专用器械，来到幼儿园，分成三个小组分别为小朋友们进行检查。一个上午共检查137人，其中发现需要牙齿矫正的儿童12人，牙齿正常的儿童51人，共发现龋齿342颗。并且发放各种宣传材料260余份，同时将检查结果第一时间反馈给家长，对有异常情况的儿童，建议家长带孩子到医院做相应的检查治疗。

现场，医务人员还耐心解答了幼儿园老师们提出的相关问题，并指导她们教孩子做好日常口腔保健，通过发放宣传手册指导家长如何监督儿童养成良好的口腔卫生习惯，教孩子使用正确的刷牙方法。

爱心服务社会，切实为民办实事办好，多年来，市妇幼保健院多次组织医务人员走进幼儿园进行义诊，从各个方面促进儿童健康成长。本次口腔义诊活动，旨在普及口腔保健知识，增强群众口腔保健意识，动员社会和家庭都来关注儿童口腔健康，及早发现儿童龋齿等口腔问题。想要自己的孩子有一口坚固、洁白而漂亮的牙齿，必须从儿童时期开始关注。