

人体脱落死皮可净化空气

人类虽然不像动物那样随季节脱皮掉毛那么明显,但人体也会脱落死皮细胞。近期,研究表明这些看似无用的东西竟有净化室内空气的功能。据科学家研究表明,死皮细胞中含有的油脂能够消除臭氧,这种鲨烯的油性物质可以将室内臭氧含量降低2%-15%,鲨烯分子含有6个双键碳原子,这些碳原子跟臭氧反应进而将其分解。不过脱落的皮肤碎屑可能会使人产生过敏反应,也可能传播有害微生物,所以还是应该继续除尘。

健康大讲堂周六聚焦“亲子关系”

由省精神卫生中心专家主讲,可拨96706120免费占座

本报济南7月21日讯(记者 李钢)“和孩子关系不好,怎么办?”“青春期孩子逆反,怎么办?”26日,本报健康大讲堂联合山东省精神卫生中心推出“心理健康大讲堂”系列活动,本期特邀省精神卫生中心心理专家胡蕾教授,作主题为《如何给孩子幸福一生——谈亲子关系》的公益讲座,并将现场答疑。

本期大讲堂时间为7月26日(本周六)上午9点-11点,地点在山东新闻大厦4楼舜华堂。欢迎广大读者拨打活动热线96706120报名(名额有限,报满为止),到场还可免费领取本报《生命周刊》健康服务手册。

“现在我们能生二胎了,可怎么和老大说呢?”“孩子现在在青春期,很叛逆,怎么搞和孩子和孩子的关系呢?”本报邀请读者为健康大讲堂“点题”以来,不少读者表示,希望请一位心理专家做客健康大讲堂。为满足读者要求,本报联合山东省精神卫生中心推出“心理健康大讲堂”系列活动。

作为从事临床心理及精神科临床工作多年的心理专家,胡蕾介绍,临床上,她明显感到亲子关系处理不当的情况在增多,有心理问题的青少年都能追溯到亲子关系中找到原因,青少年犯罪问题的增多表明,亲子关系已到了不得不重视的地步,但现实中,很少有父母会主动学习如何处理亲子关系。

“我将从孩子出生讲起一直到成年,讲述各个阶段,父母该如何处理亲子关系。”胡蕾说,她还将为婴儿期、青春期以及成年结婚后几个关键阶段的亲子关系支招。

目前,讲座免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名。您也可以带着您的孩子前来参加。到场的读者,还将有机会获得本报制作精美、内容丰富的《生命周刊健康服务手册》。

山东省精神卫生中心院长王汝展说,为更好地贯彻落实《中华人民共和国精神卫生法》,普及心理健康知识,提高全民心理健康水平,今后,山东省精神卫生中心将联合齐鲁晚报《生命周刊》定期举办“心理健康大讲堂”公益知识讲座,每期讲座都会确定一个心理健康方面的热点话题,邀请省内乃至全国知名专家授课,并现场答疑解惑。欢迎广大读者持续关注,也可拨打活动热线96706120提供好点子。

本期专家简介:
胡蕾,省精神卫生中心主任、心理病区主任、北京大学心理学博士。擅长家庭、婚姻咨询与治疗,睡眠障碍、强迫症等精神疾病的药物治疗合并心理治疗。

锻炼腰背肌,防腰椎病(一)

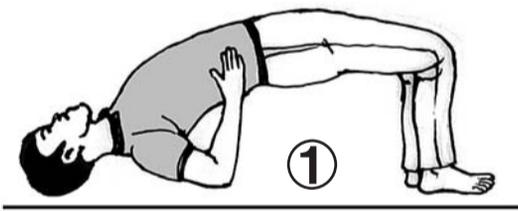
动作/汤继文
图/金红 文/徐洁

腰椎是由一节节椎骨组成,其间的椎间盘像弹性

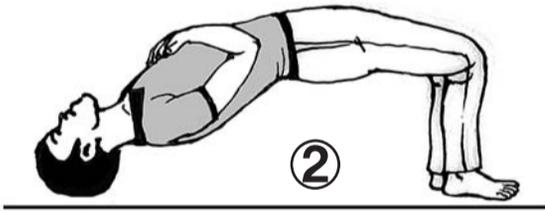
的垫子,在各种剧烈活动中发挥缓冲作用。到了40岁以上甚至更早,由于“垫子”的老化,椎间盘突出症等引发的腰痛常常会自动找上门。

济南骨科医院院长、原齐鲁医院主任医师汤继文教授介绍,增加腰背部肌肉的力量可以增加腰椎的稳定性,避免腰椎受到损伤,如果腰背肌发达,那么就等于在

腰上缠上了一块天然的护腰带,可对腰背部起到重要的保护作用。五点支撑法和“燕飞式”动作是两个简单易做的小动作。老年人锻炼要适当。



①五点支撑法:对于腰肌力量较弱、肥胖者和老年人来说,可以采用“五点支撑”法。锻炼时仰卧在床上,去枕屈膝,双肘部及背部顶住床,腹部及臀部向上抬起,依靠头、双肘部和双脚这五点支撑起整个身体的重量,持续3~5秒,然后腰部肌肉放松,放下臀部休息3~5秒,这是一个周期。每天2次,每次30~50下,初期可以从10~20下开始。



②三点支撑法:在五点支撑法的基础上将双上肢抬高离床面。

腰背肌锻炼的强度和次数要因人而异,应当循序渐进,每天可逐渐增加锻炼量。锻炼时也不要突然用力过猛,以防因锻炼腰肌而扭了腰。如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等,应适当地减少锻炼的强度和频度,或停止锻炼,以免加重症状。如果已经有腰部酸痛、发僵、不适等,应当停止锻炼或在医生指导下进行腰背肌锻炼;在腰痛急性发作时应当及时休息,停止练习,否则,可能使原有症状加重。

我省专家为青海白内障者免费手术

本报济南7月21日讯(记者 李钢 实习生 吴霞) 7月18日,由省发改委、省卫计委、大众报业集团指导,山大二院和大众网等主办的“青海光明行”活动正式启动。我省将派出多名眼科专家奔赴青海西宁、海北等地区,为当地100名贫困白内障患者实施免费复明手术。目前,患者的筛查工作已在当地正式启动。

据介绍,受环境、经济和医疗条件制约,青海部分地区白内障等眼疾高发。青海作为我省对口支援的地区之一,我省卫生系统每年都会派出医疗队到当地进行巡回医疗。为给当地眼疾患者带去光明,山大二院自筹经费发起了此次“青海光明行”活动。

山大二院眼科主任张哈将担任此次活动的医疗队队长,他介绍,此次活动除了给100名贫困白内障患者实施免费复明手术外,还会举行义诊咨询,并对当地的眼科医生进行相应培训。手术将采用进口晶体和耗材,届时部分手术设备也将从济南空运至当地医院。

山大齐鲁儿童医院 泌尿门诊暑期优惠

遗尿症俗称“尿床”,是指5岁以上儿童夜间不能从睡眠中醒来控制排尿而发生无意识排尿行为,有些儿童白天伴有尿频、尿急、尿失禁等症状,也有部分儿童在白天不伴有任何下尿路症状。尿床严重影响儿童身心健康,特别是心理健康,造成孩子自尊心受损产生自卑及社交回避行为,如出现焦虑、胆小、性格内向、不合群等心理和情绪问题。

目前很多家长对于尿床存在着一定的误区,认为“尿床不是病,大了自然好”。虽然遗尿症儿童随着年龄的增长,部分儿童有自愈倾向,但有大部分的儿童直到学龄期都无法自愈,甚至会持续至成人,严重影响孩子的学习和心理健康。因此呼吁家长正确看待孩子尿床,并接受正规的治疗。

为此,山东大学齐鲁儿童医院7月1日至8月31日特举行暑期优惠诊疗活动:每周一上午(8:00-12:00)免诊疗费;前20位特困家庭免费治疗;免费基础治疗培训;遗尿手册免费发放等,欢迎广大患儿及家属到院门诊三楼扶梯右侧泌尿门诊咨询问诊。

第二届中英国际护理管理高峰论坛举行 齐鲁医院曹英娟作主题演讲

近日,第二届中英国际护理管理高峰论坛在北京大学举办,来自内地、中国香港、英国的护理专家围绕领导力、临床护理科研、高级护理实践展开研讨。

本次会议主题为“融合突破,共赢发展”。山东大学齐鲁医院护理部副主任曹英娟应邀作了题为“How to write and get your papers published in SCI nursing journals”的主题演讲。会后,她作为嘉宾参加临床科研经验分享圆桌会议,并担任英国纽卡斯尔大学临床科研中心主任、南丁格尔奖章获得者Debbie Carrick-Sen的翻译。

(于莉娟 田玉清)

我来帮您问

58岁男性乳腺有硬块怎么办?

1、宝宝出生时黄疸,后来查出巨细胞病毒感染,经过治疗,化验显示病毒转阴性。宝宝现在三岁了,肝功能一直不正常,特别担心,请问有好的办法治疗吗?

2、我想咨询一下,我家小帅哥十七个月,一直发育良好,就是缺钙。十一个月就会独自走路,最近两个月有时会出现左腿不敢走路,脚趾弯曲脚内扣,如强迫他走路,则用脚外侧着力走路,而爬行、动脚丫、动腿都很好,也没有痛苦感。检查动腿脚、核磁共振均正常。请问这是怎么回事呢?

济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉:核磁共振检查结果正常,说明孩子没有大问题,应该是目前大动作发育不好,这在儿科门诊也比较常见。现在很多父母过于宠爱孩子,小的时候经常抱着,打乱了孩子的动作发育过程,出现应该会走的时候还走不好的情况。此外,孩子重心不稳,如果体重超标也会出现这种情况。建议在注意安全的前提下,让孩子多自己锻炼,并将体重维持在正常范围内。

3、我今年五十八岁了,男性。今年二月份,我发现我的右侧乳房长了似酒瓶盖大小的一硬块,按压有痛感,经一老中医诊断为乳下脂肪聚集增生,让我上午吃逍遥丸九十五粒,晚上吃乳癖消十粒,现已服用十几天未见好转,我想问一下是什么原因所致?该如何治疗?

山大二院乳腺外科副主任医师高德宗:这位读者的情况,根据描述估计是乳腺发育,男性乳腺发育一般可出现在两个年龄段:分别

是18岁左右和60岁左右,饮酒较多,肝功能不良等都会在一定程度上导致男性乳腺发育。年轻男性乳腺发育一般表现在双侧,中老年人则多表现为单侧。如果确诊是乳腺发育,程度较轻时可通过观察,不需要治疗;程度较重时可手术切除。不过建议首先做检查确诊,防止其他病变。

如果您有关于疾病和健康有任何疑问,请将问题发至电子邮箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。

(陈晓丽)