

手劲大,更长寿

老人手劲大是健康的表现。加拿大麦吉尔大学的研究者发现,日常生活中某些行动,如手的握力、走路速度、从椅子上站起的敏捷度、单腿平衡能力等,都是身体健康的指示器,在这些方面能力越强的人,往往越长寿。分析显示,握力最弱者在跟踪调查期间的死亡风险比握力最强者高67%。据介绍,成年男性的握力在40公斤左右,女性的握力在27公斤左右,但握力常随身体衰老而减弱。有分析说,握力每增加1公斤,死亡的风险会减少约3%。

病榻札记

穴位按摩治好乳腺增生

兰陵县 天云

2009年,健康查体时医生告诉我乳腺增生和卵巢囊肿。因为身体一直健康,并且还算年轻,感觉很多疾病都应该离自己很远,听闻这样的消息,我自然非常吃惊。而医生偏偏又说得很吓人:增生啊,囊肿啊,如果不注意就会发展啊,最后有可能成癌症……

幸好,害怕之余我还没失去理智,出了医院科室的门,我先给一位医生同学打了个电话,同学的话让我放

松许多:“没多大事,乳腺增生现在很常见,我也是,都好些年了,也没怎么样,你那个囊肿那么小,也不会有什么大问题,一般都是良性的,很可能过段时间就被自己身体吸收了,以后记得定期复查就行,平时生活中多注意一下饮食、休息,没什么大不了……”

一通话下来,我的心舒展开来,但是我没有让疾病放任自流,我上网搜索信息,了解疾病产生的原因、症状,又查找适合自己的应对方法。网上信息真是多啊,看得

头晕脑胀。最终,我总结了两条相对简单易操作的方法:调理饮食、按摩穴位。

调理饮食就不细说了,不良的饮食习惯尽可能改掉,以新鲜瓜果蔬菜为主,去掉原先做菜时的浓油赤酱,注意颜色搭配,以清新可口为目标。

按摩穴位,就是按摩脚趾间的太冲穴、行间穴,有时用刮痧板,有时直接用手,左右脚每天坚持各按摩10分钟。也许是发现得早,也许病情真的轻微,反正坚持了几个月之后,再去医院复查,我

的乳腺增生好了,卵巢囊肿也小了,并且,原先每月经期来临前的乳房胀痛也消失了。尝到甜头后,我没有一劳永逸,平时只要得空,还是会坚持按摩穴位。

反观身边的一些女性朋友,遇到类似的情况,总是有“太忙了、没时间、忘记了……”等各种理由,坚持不下来,这让我哭笑不得:什么事情能比自己的身体更重要?其实很多疾病“那都不是事儿”,重要的,一是自己真正重视,二是能够坚持。

病榻札记点评

如此按摩可疏肝解郁

山东省千佛山医院主任医师 宋鲁成

中医认为,乳腺增生、卵巢囊肿是血瘀、痰阻导致的疾病,属于肝经病症。中医上讲肝经绕生殖器,肝气郁结易导致这两类疾病。按摩太冲穴、行间穴可以疏肝理气,解郁,因此这位读者的做法有一定道理,如果病症很轻,能够帮助治愈,但如果增生、囊肿较为严重,仅靠自己按摩来治愈恐怕效果就不明显了,还需要请医生全面调理、治疗,自我按摩、饮食调理只是保健和辅助治疗方法。

此外,得了乳腺增生、卵巢囊肿应少吃油腻的食物,长期食用激素及农药污染的食物对此类病症也非常不利。(徐洁 整理)

办公室瑜伽(一)



动作/资深教练 周峻
图/金红 文/徐洁

每天在办公室一坐就是八九个小时,没有时间锻炼身体,身上的肉越长越松,体重没增加,看上去却越来越

胖,这恐怕是上班族共同的烦恼。从本期开始,资深瑜伽教练周峻为大家介绍几个瑜伽动作,方寸之地即可练习,有消除颈椎、肩、背疲劳,促进消化及减肥美体与放松身心的功效。本期的动作为

肩部旋转运动,可放松肩部的肌肉,您不妨利用午休时间练习一下。以下为动作要领。

①吸气,手臂打开。
②呼气,翻转手腕,手掌向上。下面开始做旋转动作。

③吸气,手指触碰肩部。
④呼气,肘部在胸前相碰。
⑤吸气,向上旋转。
⑥呼气,向下旋转。如此反复旋转6个八拍后,再反方向旋转。
⑦最后恢复原位。

医人说医

好好的人,怎么说没就没了?

广州第一人民医院急诊科 王西富

在医院工作多年,见多了各种各样原因的死亡,真有种见多不怪的感觉,并非面对生命逝去的冷漠,而是对生命脆弱不堪的深刻体会。

对于明确诊断的老年、危重病患者,治疗抢救无效死亡,家人大部分能平静接受。然而,对于一些突如其来、进展极快的死亡案例,尤其是年轻患者死亡,往往难以令人接受。人们不禁会问:“刚才还好好好的,怎么说没就没了?”有这样的疑问,是人之常情。

美国每年大概有30万以上的院外心脏骤停事件,中国一年至少有50万。什么是猝死?就是“突如其来、意料之外、非自然因素的、不明原因死亡”。连找个人问都问不出“为什么会死”啊!有部分

死亡,的确需要尸体解剖来回答。

1、啥病没有,说没就没了

夜间,一男身穿裤衩,横抱一年轻女子进入急诊,大呼“救命”。男子说,她刚才还好好的,刷牙时突然就倒下了。绿色通道头颅CT检查,脑干出血,患者很快脑疝,呼吸骤停,插管上呼吸机。女子此病凶猛,根本无手术机会。

2、感冒发烧,说没就没了

一男孩暑期来广州亲戚家玩,感冒发烧症状,对症治疗数天。一天下午,呼叫120,现场心脏骤停,边复苏边回医院,最终回天乏力,死亡。疑诊:重症心肌炎。

3、发烧拉肚子,说没就没了

一三十岁男子,在外就餐后腹泻两天来急诊,发热、紫绀、休克、脓毒血症,入急诊后短时间心脏骤停,抢救无效死亡。

4、头晕,差点说没就没了

一六十岁左右女性,凌晨感头晕,走来医院,医生对症治疗并检查化验,输液过程中突发抽搐昏迷,家人大呼“救命”,医生诊断心脏骤停室颤,心肺复苏除颤抢救中,家属愤怒质疑:“这个吊瓶刚挂上10分钟,怎么就这样了?”幸运的是,患者复苏成功,未有任何后遗症。一段时间的住院检查,出院时,室颤原因未明。

5、顺产生子,说没就没了

一女子,顺产后数天,准备出院时,毫无征兆地突

呼吸及心脏骤停,抢救无效死亡。家属在医院聚集,大批警察出动维持秩序。死因诊断为肺栓塞。

6、剖腹产子,说没就没了

如目前新闻热播的,产妇产前健康,剖腹产后大出血,考虑羊水栓塞死亡。家属聚集打砸手术室,医护纷纷逃生。虽没亲眼见过羊水栓塞患者,但是这样的疾病确实是说没就没了,每个医生都知道其凶险。如果能抢救回来一个羊水栓塞的产妇,老师们都会津津乐道、自豪满满,学生们听了都心生膜拜!

生死无常,死因莫测。医者能治病,却不一定能救命。作为一名目睹千百例死亡患者的急诊医生,必须战战兢兢,全力救治每一个病人。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。