

千万别把润喉片当糖吃

润喉片(糖)会产生相应的副作用,千万别当成清凉糖随意含服。西药类润喉片主要含抗菌药、碘等物质,杀菌力强,对口腔黏膜刺激性大,长期滥用,会导致咽喉口腔菌群失调,扰乱口腔环境,从而易导致口腔溃疡的发生。对碘过敏的人服用含碘润喉片,可能会诱发过敏反应。保健中药类润喉片的滥用则会导致咽喉局部炎症的加重,此类药物多侧重润喉生津,而不适合于病毒性咽喉炎,相反会使病情延误。

运动汇

一次做360个仰卧起坐,腰椎错位了

运动不可蛮拼,循序渐进+姿势正确=科学健身

文/片 记者 乔昱佳

前段时间笔者去某公司采访,其负责人正在员工面前做俯卧撑,邀请我加入锻炼。“二杆子”劲儿一上来,在众目睽睽之下一次做了100个仰卧起坐。之后笔者就觉得身体有些不适,以为晚上睡一觉会好,没想到半夜起夜时,竟感到自己的半个身子几乎瘫痪。幸亏及时休息,每天使用热敷,约一周才痊愈。

无独有偶,济南某健身俱乐部一名男教练,一次兴起挑战仰卧起坐,竟连续做了360多个。第二天,他满不在乎地搬起重物,竟突发腰椎错位,需要长期的调理才有望恢复昔日健康。

济南银座健身五星级教练、普拉提教练张亚楠说,上述两种情形就是人们常说的

运动损伤。据分析,笔者受伤的原因是仰卧起坐时,动作不规范,由于腹部肌肉力量不足,借助背部力量运动,导致腰椎压力过大受损。另外,骶骨与地面反复摩擦,肌肉和神经受伤,招致半身暂时性“瘫痪”的后果;而那名健身教练尽管姿势是对的,但是运动强度过大,也极易造成身体损伤。

时下,跑步是很多人热衷的一项健身或减肥运动,但有的人并不知道,不当的跑步方法也会招致身体损伤,造成“跑步膝”症状,在上台阶、下缓坡甚至走平路时感觉膝部疼痛。出现这种情况,一般与跑步者体重过大,跑步时间过长有关,膝部长时间承受高压受损。

有的人在家锻炼时使用跑步机,腿部被动发力,久而久之也会带来膝部的

磨损。健身教练建议这部分人应多尝试室外着地的跑步运动,用腿部主动发力。在跑步机上锻炼,应控制时间,建议以快走代替跑步,一次控制在40分钟至1小时为宜。另外,登山、骑自行车等运动若不注意方式方法,也很容易造成类似“跑步膝”的症状。

使用器械训练强度过大,或本人姿势不正确,也会招致运动损伤。健身房准备的各种健身器材,每样只为锻炼一、两部分肌肉,如果健身者不注意这一点,或“锻炼的不是地儿”,就会伤害身体。平时不常健身的人偶尔健身要注意控制运动量,最好根据个人情况做好运动计划,循序渐进才是聪明的做法。

有的人为了强化减肥效果,在腹内空空的情况下尝

试高强度锻炼,出现眩晕、恶心甚至呕吐等现象。遇到这种情况,及时嚼口香糖可以有效缓解上述症状。张亚楠说,实际上人们在运动前嚼一点儿葡萄干等小食品,非但不影响减肥,还有助于增强身体新陈代谢,增强“燃脂”效果,不过饭后不宜马上投入运动,1-2小时后运动比较适宜。

一般来说,一次性、持续不间断地运动20分钟以上就是“有氧运动”,像跑步、游泳都是不错的有氧运动项目。但使用健身器械的肌肉耐力和力量训练,以及像俯卧撑、仰卧起坐等运动,一次性持续时间相对较短,属“无氧运动”。运动专家建议健身爱好者,最好选择“有氧+无氧”的办法,不仅减肥效果良好,而且有利于提高身体机能。

病榻札记

坚持保养,缓解飞蚊症和耳鸣

莱州 吕富苓

我由于爱上网、爱看书,前些时候得了飞蚊症,就是眼前总觉得有个小蚊子飞来晃去,十分讨厌,闹得心里烦烦的。医生给了些眼药水,点了也不太管用。

那天在广场散步,一位大哥说他有个妙方,就怕我没有毅力,不坚持。我说只要不迷信,有道理,我就能坚持。他说,就是经常使使劲,有空就眨,想起来就眨,要使劲,让眼睛经常运动,延缓老化。

半年了,我就常眨眼睛,过了一两个月,果然眼有些清气了,我就坚持着,逐渐效果明显了。如今,我仍坚持着。

我已古稀有几,有一天夜里醒来,觉得秋蝉、蟋蟀、秋虫都在叫。一连几天,早晨起来也是听见叫,逐渐我觉得不对劲。医生说这叫耳鸣,是老人要耳聋的前兆,我好害怕。

那天在我们当地的奶吧,遇见邻居郭大哥。他年近八十了,耳不聋眼不花,一站一天,腿都不痛,养生保健的道道儿真多。我连忙告诉他我耳鸣的事。他说,养生是个长期的工程,是个综合方法,不能希冀一个妙方就奏效。

他古稀之年也有过耳鸣,他坚持做耳朵保健操:用手掌捂耳又放开;用手指轻揉耳前和耳后的部位;轻揉耳边。再就是有意识地多吃香菜,香菜最好别做得太烂,如炒香菜茎,火候稍轻即可。郭大哥特别推荐吃核桃,一天十颗左右,细嚼慢咽。他说老人生活要有规律,心情好最重要,耳鸣不可怕。

听君一席言,胜读十年书。我遵嘱去做,半年来,耳鸣消失了,睡眠也好多了。

我体会到,学点养生知识很受益,除了病菌感染,相信人的机体有很强的自我修复能力。如果能用科学的养生方法细心保养,并长期坚持,配合机体的修复能力,可以达到事半功倍的效果。

周六到中心医院 免费听糖尿病讲座

本报济南3月9日讯(记者 李钢) 春节期间大吃大喝,您的血糖有没有升高呢?14日(本周六)到济南市中心医院免费听糖尿病诊治讲座,专家将详细讲解糖尿病的诊断和治疗。

据介绍,济南市中心医院会定期举办公益健康讲座,2015年3月14日(周六)9:00—11:00新的一期讲座将聚焦糖尿病的诊治。讲座邀请济南市中心医院内分泌科主任、主任医师逢曙光主讲。作为从事糖尿病诊治和研究工作多年的专家,逢曙光将重点讲述糖尿病的现状、糖尿病的诊断、糖尿病的分型、糖尿病的防治及进展。讲座地点位于济南市中心医院综合病房楼二楼会议室。市民可免费参加。



错误的仰卧起坐姿势是腰部拱起,使用腰部力量弥补腹肌力量的不足,结果会导致伤腰。仰卧起坐正确的姿势要求腰部贴地,使用腹肌的力量起坐。

医人说医

肛诊没过时,不该被冷落

文/烟台 王新奉

肛门指诊,是肛门、直肠疾病非常重要的传统检查方法,简单、实用,价格低廉。但遗憾的是,近来似有被逐渐“冷落”的趋势。

肛门指诊做法是,让病人处于特定姿势(如膝胸位,即病人跪在检查床上,头、手放低,臀部抬高,暴露肛门),医生戴上塑料薄膜手套,以右手食指,慢慢插入患者肛门,进行直肠内触诊。一般医生的右手食指,可触及离肛门口6厘米左右,可凭触觉觉察到直肠内的异常(如肿块、狭窄、脓肿波动感及触痛感等)。再辅以直肠镜检查,即足以让此范围内的直肠疾病无所遁形,得到及时治疗。文献记载,凶险的直肠癌,有70%以上发生在这个部位,若能及早进行肛门指诊及直肠镜检查,大多能够被早期发现,及早治疗,而凡直肠癌的早期误诊,85%归罪于未及早做肛门指诊。

某人近期大便时带鲜血,过去有痔疮出过血,以为这次又犯了,直到越来越严重才看医生。第一个医生听了他的病史“顺杆爬”,开了消炎、止血药后“好多了”。这让患者更坚定了“信心”,一拖再拖……看了另一位医生,只简单做了个肛诊,当即诊断为直肠癌,但已失去最佳治疗机会!只能造瘘做人工肛门。下一步要化疗、护理人工肛门,生命前景不妙。而若初诊医生只要用一个食指做个肛诊,可能结果就很不一样。

一旦发现自己有肛肠疾病的征兆时,如大便习惯改变,不再定时,或大便形状变细、便条上带血,甚至脓血便,便后左下腹、肛门部不适、疼痛等,就应及时就医,先做个简单的肛门指诊是非常重要的。

还需要提及的一点是,肛门指诊,不仅对肛肠疾病早期诊断不可或缺,对于泌尿、生殖科及妇产科疾病的诊断,亦非常重要。

遗憾的是,如此重要而

又简便易行的检查,却常被病人自己或医生“忽略”。究其原因,个人认为:

一是病人本身原因。毫无疑问,肛肠部位属个人的隐私之处,对该部位的暴露、检查(特别是由异性医生检查),仍被不少人视为非常尴尬的事。因此,不到迫不得已,绝不愿去就医。所以,常常挨到了不得不去时方已晚。

二是医生方面的问题。肛门指诊虽简单易行,但毕竟要医生用自己的手指插入患者肛门,虽然隔着指套,但总会让某些医生(特别是年轻、女性医生),心理上有些疙疙瘩瘩。若再遇上病人就诊时,局部卫生清理不好,手套上有时还会沾着脓血、粪便等秽物,心理就更加“不适”,甚至影响其以后做此检查的主动性。于是,便会出现“君子动口不动手”,仅靠问诊记录了事的怪现状。漏诊、误诊就不足为怪了。

三是肛门指诊收费过于

低廉,经济效益太少。不少基层医疗单位基本放弃了此项检查,而大医院肛肠专科,也常被某些医生以价格昂贵的电子结肠镜检查代替。

如何改变现状呢?个人意见是:

一,像当年提倡尽量由女医生做妇科检查一样,积极培养女性肛肠病专科医生。尽量做到隐私部位由同性别医生检查。毋庸讳言,目前国内医疗系统,肛肠科女医生太少了。

二,建议做一种专门为肛肠科检查用的纸内裤。仅留暴露肛门的一个圆洞,其余部位尽量遮蔽,或可减少受检者的心理压力,使其不再打怵。

三,适当调整肛诊等特殊部位检查收费标准,以保证医生的付出与收入相对平衡,激发医生做肛门指诊的积极性。还应加强科普宣传教育,让人们觉得即使在检查技术昌盛的今天,肛诊真的过时。