药箱

感冒药不是越贵越好

感冒药品牌不同,价格也相差好几倍,尤其是感冒类中成药,最便宜的都比西药贵。专家解释,中药制剂和西药制剂是两个不同的价格体系,不能简单类比。除原料价格高外,中药制品大都是从中药材里提取出来,而西药主要是化工合成,两种不同的生产方式让中药制剂的成本更高一些。出现感冒症状后,要对自己的病情有个大致评估,普通感冒患者买药,一定要仔细看药品说明是否对症,不能迷信药品价格越高疗效越好的谬论。

运动汇

腰痛、膝盖痛、腿变粗

姿势不对,深蹲伤不起呀

本报见习记者　范佳

经常健身的人,都听过一句话“不深蹲,无翘臀”。网络上流行的减肥操也融入了大量的深蹲动作。深蹲可以增加腿部肌肉的耐力和力量,紧实腿部肌肉,塑造臀部线条,在健身训练中非常流行。

以我个人的经验,经常进行深蹲训练后,下肢肌肉的确变得紧实了,但也出现了膝关节不适和腿部肌肉肿胀的感觉。在百度“深蹲”吧中,有很多吧友和我一样存在类似的困扰。深蹲怎么练才能既塑了身又不受伤呢?对此,英派斯健身俱乐部训练部主管赵伟有足够的经验。

连做700个深蹲 被送医抢救

“12312jk”有一天做了200个深蹲后,第二天起床后感到后腰肌肉疼得厉害。“汐影R”练了2个月的单腿深蹲,伤到了膝盖,洗澡时两膝盖发红,蹲久了腿一伸直就痛。想塑身的软妹子“PT树”惊呼:“深蹲2个多月了,翘臀没练成,大腿肌肉却呼呼的!”

更有甚者,长沙一名31岁的“女汉子”在参加素质拓展训练时连做了700多个深蹲,结果导致“横纹肌溶解综合征”,肾脏衰竭后被送到医院抢救。

“很多人有圆肩驼背的问题,没办法控制好身体的平衡。要把手臂伸出去,保持身体的平衡,去完成这个动作。”赵伟说。

在训练强度上,赵伟表示,一般每组深蹲动作练15到20次或20到25次即可。如果一天只练一组,可以每天练。强度较大,如增加到3到4组,第二天腿部酸痛的感觉会非常明显,需要休息一到两天。赵伟建议:“深蹲不能连续做几百个,每做20个左右,就要休息一会儿。”

正确深蹲 有助膝盖保养

对于不少人练深蹲产生的困惑,赵伟表示,膝关节疼痛是由于下蹲时身体重心太靠前,使得膝盖超过脚尖很多。时间长了就会引起膝关节损伤;后腰疼痛是因为下蹲时脚背没有成一条直线,造成腰部压力过大,而腹部没有力量,导致腰肌损伤;大腿肌肉变大也是由于动作不到位以及蹲完没有进行及时拉伸,怕深蹲造成腿变粗,应配合有氧运动。

“连续深蹲700个被送医院抢救则是因为运动过量。”赵伟分析,深蹲时,有很多中小肌肉群参与维持这个动作。小肌肉群的力量不太强,能持续的耐力时间也不太长,次数越多越疲劳,身体的稳定度变差,动作就容易变形。一产生变形,身体的损伤就开始了。“要想减肥,每天运动量不应超过2个小时。要想增肌,训练时间也要控制在1到1.5小时。”

“正确的深蹲对身体尤其是膝盖是有帮助的。”赵伟解释,关节腔里没有血管,它的营养、滑液分泌主要来自于周围肌肉的血液循环。经常锻炼到这部分肌肉,会感到膝盖周围肌肉发热发胀,这就说明血液循环加快,增加了对膝关节腔的渗透作用。营养等就会进入到膝关节腔,膝关节就会越来越年轻。

蹲的过程中,一定要保持腰背成一条直线,膝盖和脚尖在一条直线上。往下蹲时膝盖略微超过脚尖一点点。起身发力时不是臀部先起,而是先用脚后跟发力,带动着身体直直地往上走。深蹲时手臂最好放在脑后或背在身后。（资料图）

医人说医

八十岁老中医的养生十六宜(下)

【编者按】作为从医60余载的中医名家,乔鸿儒先生总结出了一套有效的养生方法。老先生说,养生十六宜无固定顺序,动作不必求全面,次数由少到多。贵在持之以恒,勤行不懈,自能达到自我保健、颐养天年的目的。

养生十六宜是以导引按摩为主的锻炼方法,具有健身愈疾,益寿延年的功效。其法简便、动作轻缓,尤适宜老年人。

九、腹宜常摩

《寿世传真》曰:“食后徐行百步多,手摩脐腹食消磨”;《神仙起居法》谓按摩腹部“岁久积功成,渐入神仙路”。盖摩腹之道,其法简单,贵在坚持,自有祛病延年之实效。“摩腹之法,以动化静。以静运动,合手阴阳,顺乎五行……去旧生新。充实五脏,驱外感诸邪,消内生之百病”(《延年九转法》),其利可谓博矣。

本功不论行住坐卧,闭息两手搓热,上下相叠,着肉或隔单衣绕脐按摩,分小、中、大圈,先小后大,左右各21转,每次可行一至数遍,早、中、晚各做1次,冗忙时减为两次,于清晨醒后和晚间睡前行之。《神仙起居法》、《延年九转法》均摩腹为主,望诸君勿以简易而轻视,只要持之不厌,定能收到实效。

十、谷道宜常提

谷道即肛门,提及提肛,不拘时行之。吸气时稍用意用力撮提肛门,连同会阴上升,稍凝一下放下呼气,如此做5-7次。有升提阳气及防治直肠黏膜脱垂和脱肛的作用。

十一、肢节宜常摇

要求上肢活动如转辘轳状。肢摇可以伸展四肢关节,疏通经络,使四肢灵活,并能防治肩周炎、网球肘等病。并步站立,握固抱肘,右脚向前迈出一步,呈弓步状,左上肢向前轮转如转辘轳状9次,再反转9次。一般先左后右,做完一侧,收步再做另一侧。

十二、足心宜常擦

又称“擦涌泉”。涌泉穴位于脚心,第二跖骨间隙的中间凹陷处,为足少阴肾经之井穴,主治高血压、头疼等症。擦涌泉穴能祛风湿、健步履、固肾暖足、增进睡眠,宜在晚间行之。赤足或穿薄袜,用左手扳住左脚趾。使脚心突出,以右手掌劳宫穴(别名掌心,属手厥阴心包经)贴于涌泉穴,缓缓旋转摩擦81次,然后换擦右侧,可做一遍或数遍。久擦涌泉穴可引火归源,有平降血压,防治积热上冲的牙痛、头痛诸病。

十三、皮肤宜常干(浴)

按摩全身皮肤,如洗浴状。干浴可促进皮肤血液循环,使气血流畅、肌肤光莹,久则增进手指的握力及四肢肌肉的弹性。坚持此术的老年人,可收到“瘦不漏骨,丰不下垂”的效果。

此法遍摩全身,先前而后,由上至下。两手搓热自百会始,次面部,左右肩臂、胸腹两胁、腰部、左右腿。面及胸腹由上而下摩擦,腰部由两手向下推摩,四肢上下来回摩擦,次数不拘,使皮肤生热为度。本功记载历史悠久,《养性延年录》载“摩手令热,按摩身体,从上而下名曰干浴”,有祛风寒,治疗头痛、时热的功用。

十四、背宜常暖

《寿世传真》曰:“肺系近背,暖则不受风寒。”背为阳,易被风寒所袭,故外感恶寒常始自背。背宜常暖是起居养生内容之一。

十五、胸宜常护

注意保护前胸,勿受创伤。日常自行车车把常创伤胸肋部,公共汽车乘客拥挤时,易被肘创伤胸部。创伤胸肋,轻则软组织损伤,重则肋骨骨折。就一般挫伤,疼痛非常,给生活带来诸多不便,而且常缠绵不愈,故护胸有益于摄生。

十六、大小便时宜禁口勿言

合口闭息,牙关咬紧,使腹压增加,则大小便顺利排出。此时讲话不但降低腹压,并有耗气之虞,不利于大小便排解,亦为养生之所忌。

我来帮您问

冥想疗法 有助于睡眠

读者:我儿子26岁了,近期失眠严重,整夜睡不着觉,情绪也非常焦虑。跟他聊天,他说是因为工作和感情上遇到一些事情,太纠结。他做设计工作,养成了12点以后睡觉的习惯,经常蹲在电脑前,不爱运动,不过以前并没有明显的失眠。希望专家指点一下怎么治疗。

山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友:睡眠影响着心理健康,失眠的人群中,约有六成伴有抑郁、心境恶劣等不良情绪。看描述,这位小伙就是因为心理促发因素导致失眠,应先解决心理问题,如果有必要可以找精神科医生咨询。再者就是睡眠习惯的调整,夜晚由于生物钟调节,睡眠程度往往较深,休息充分,而白天光线强,即使再睡也不解乏,想必很多人都深有体会。因此,建立规律的睡眠时间和良好的睡眠环境也很重要,平时多运动,也可促进睡眠。

如果心理问题暂时解决不了,可以试试冥想的方法,这是美国神经科医生提倡的一种放松疗法,睡前静卧或静坐,有规律地深呼吸,把精力集中在呼吸上,而非睡眠这件事本身上,或许会有效果。同时,可以适量用抗焦虑药物、促睡眠药物,不过这也只是权宜之计,并不能解决根本问题。

读者:嘴干严重,口臭,请问是什么原因,希望能有办法。

山东省千佛山医院中医科主任医师宋鲁成:口干、口臭无非两大原因:一是口腔疾病,如牙周炎、牙龈炎,口腔中细菌的滋生容易导致口腔异味;二是胃肠道问题,中医讲就是胃火过旺,辩证上有胃肠实热、阴虚火旺等多种,具体还需要到医院请医生诊断。饮食上建议少食高热量、难消化的食物,忌辛辣食物,宜清淡饮食。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。

本报记者　徐洁

省影像所获 全国“工人先锋号”

今年“五一”劳动节,省医学影像学研究所被中华全国总工会授予“工人先锋号”和“全国五一巾帼标兵岗”荣誉称号。

多年来,山东省医学影像学研究所在技术研究、学术交流、精神文明建设等各方面做了大量富有成效的工作。20多项新技术、新项目为全国首创甚至国际领先,在全国省级医疗单位率先推出了“全天候、无预约检查”、“快速出报告”、“一片通”等十项便民惠民服务举措。

(王国勤)