

健康观点



久坐人群提倡 座位上微运动

伸懒腰 动双脚 干洗脸

■ 本报记者 黄媛艳 通讯员 张向东

随着社会环境的改变、生活方式的变迁、商业竞争的加剧,人们伏案工作的时间越来越长。久坐不动对健康会产生哪些危害?记者就此采访了解放军总医院海南分院中医针灸科副主任陈利平。

中医认为,“久坐伤肉,久立伤骨,久卧伤气,久行伤筋”。陈利平说,久坐不动容易导致身体亚健康状态,危害大。

国外医学研究发现,长期久坐不动的人患冠心病、脑血管病的几率要比经常运动的人群高2—4倍。陈利平说,这是因为久坐不动,气血运行不畅,血液运行缓慢,长期伏案工作会出现肺活量降低、心脏功能减退,增加患冠心病、高血糖、高血脂的几率。

“由于久坐不动,肌肉持续处于紧张状态。海南的空气湿度大,缺乏运动出汗少,还会出现肌肉僵硬、弹性降低,导致肌肉、关节酸痛不适。”他说,久坐不动颈肩腰背的肌肉持续处于固定姿势,椎间盘和棘间韧带处于一种紧张状态,会导致颈肩、腰背酸胀疼痛,诱发多种脊柱、肌肉病变。陈利平告诉记者,久坐不动易导致痔疮和食欲减退,因为久坐不动血液循环减缓,加上上半身的重量集

夏季解暑有方法

除了解暑工具外, 配合均衡的饮食

■ 本报记者 黄媛艳 通讯员 王琨 陈洁

孩子们喜欢脸对着风扇,边吹着风,边对风扇呼气。打喷嚏、流鼻涕、乏力、头痛、头晕、肩痛、食欲不振,出现这些不适症状,小朋友还不知道是风扇惹的祸。

解放军第425医院急诊科主任丁宝维说,人体的散热与产热,是靠体温调节中枢来保持平衡。在汗流浹背的情况下,对着电风扇猛吹风,体表温度陡然下降,人体中枢神经来不及调节而着凉感冒,一些喜欢固定为身体某一位位吹风,会影响身体周身的温度调节,给身体的某一位位带来不适。而且汗液蒸发作用会使皮肤温度骤然下降,血管的外周阻力增加,而使血压升高,尤其是头部因皮肤血管丰富,充血明显,对冷的刺激敏感,易引起头晕、头痛症状。为调节全身体温,全身的神经系统和各器官组织必须加紧工作,所以,吹风时间长,人并不感到轻松,反而容易疲劳。

吹风扇容易得“风扇病”,可是进了空调房,就是一个“大冷库”,频繁地在空调房里外进出,小朋友的健康就容易亮起红灯。海南省农垦三亚医院医生陈泽燕介绍,在空调房和炎热的室外进出频繁,忽冷忽热,易造成体内平衡调节系统功能紊乱,患上“空调病”,出现感冒、咳嗽、发烧、精神不振等症状。由于许多开着空调的房间通风不足,空调内的微粒、微生物以及代谢产物在空气中漂浮,体质较差的人群容易诱发慢性支气管炎、肺炎、哮喘、过敏性鼻炎。

除了解暑工具外,有什么大众皆宜的解暑饮食呢?

喝绿豆汤。绿豆性凉,汤水能及时补充身体出汗后体内损失的水分,具有清热解暑的作用。但丁宝维提醒,体寒的人不能天天喝绿豆汤,易导致腹泻或消化系统免疫力降低。

除了绿豆汤,一堆苦味的食物和瓜类也是降暑佳品。比如,夏季蔬菜如南瓜、金瓜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、蕃茄、茄子、芹菜、落葵(紫角叶)、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等等。多吃苦味降心火,泄暑热,除燥暑湿。

不少孩子喜欢喝果粒橙、雪碧等各种饮品,尤其是冰镇后的饮料更受欢迎。对此,海南省农垦三亚医院消化科主任周亚利提醒,冷饮、冷食喝得过多过快,会冲淡胃液,影响消化并刺激肠道,影响人体对食物中营养成分的吸收,容易导致肠胃炎,消化功能减退。人们在剧烈运动后,大量饮用冷饮,容易出现腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽及其它病症。

解暑方式因人而异,因时而异,无论是现代还是传统的解暑方式,归根结底,掌握好度,选择适合自己的方法才是最佳的解暑方式。

健康观点



久坐人群提倡 座位上微运动

伸懒腰 动双脚 干洗脸

■ 本报记者 刘 贡

中在臀部,使直肠附近的静脉从长期充血,血脉不畅,静脉曲张,易发生痔疮。而且,由于胃肠蠕动减弱,人体消化液分泌减少,日久会出现食欲不振、消化不良、脘腹饱胀等症状。

久坐不动,无论对男性还是女性朋友而言,都易引发特色病。久坐容易造成男性会阴部血液的微循环受阻,前列腺深受压,导致前列腺血液循环欠佳,容易引发前列腺炎。对于女性来说,海南夏季气温较高,容易出汗,久坐不动,使得整个生殖系统血液微循环受阻,容易出现生殖、泌尿系统感染。

久坐不动危害大,勤运动有益健康。陈利平建议,凡工作需要久坐的人,应尽量创造条件加强运动。

首先,要注意保持正确的坐姿,椅子调到合适的高度,使大腿与地面平行为宜。其次,可加强运动,工作中每2小时就应进行5分钟的工间操,或自由走动,舒展四肢。第三,需避免长时间同一坐姿。研究发现,身体对同一坐姿的承受时限为30分钟,建议每30分钟左右改变一次坐姿,避免长时间同一坐姿使肌肉处于紧张状态。

“断食疗法”要因人而异

■ 本报记者 刘 贡

中医断食疗法最著名的故事是《红楼梦》里贾府风俗,“无论上下,主一略有伤风咳嗽,总以净饿为主,次则服药调养。”而相传孚佑帝君吕洞宾提供的秘方是“欲要长生,腹中常清,欲要不死,肠无渣滓。”

一种说法认为,断食疗法对神经官能症、早期高血压、慢性肾炎、健忘症等慢性病都有神奇的疗效。如饥饿时人体血糖含量较低,体温下降2—3度。因此断食疗法近年在世界各地悄然兴起,特别是美国、日本,成千上万的患者在医生的指导下,应用“饥饿疗法”为自己治病。

第二种说法认为,断食疗法为伪科学,不吃五谷达到养生目的。这种方

有了便秘咋办?

■ 本报记者 刘贡

一位读者致电健康周刊,她便秘多年,甚至便血,吃了许多药,也在网上查询治便秘的秘方试用,都没有

有多大效果。她是一名打字员,长期坐在电脑前,想了解她的便秘是否与工作有关?日常饮食注意事项是什么?有哪些简单易行的排便、通便方法?

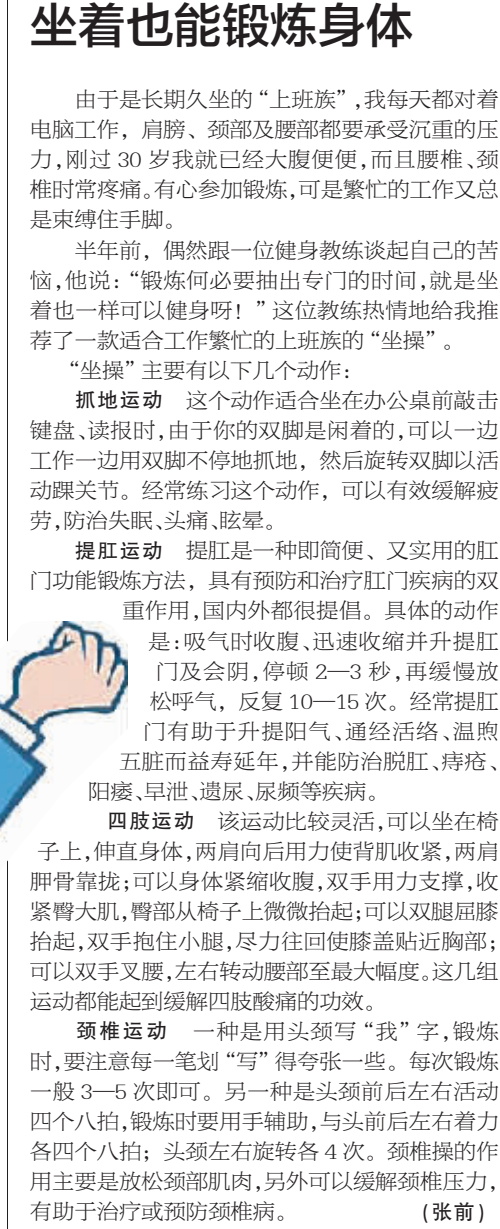
对于便秘,海口市中医院医生普遍认为,要根据本人的具体情况来做诊断。便秘,甚至便血的成因十分复杂,久坐只可能是成因之一。

海口市中医院专长针灸治疗的副主任中医师何晶莹首先询问这位读者便血的颜色,如果颜色鲜红,可能是上消化道出血;如果色深,可能是下消化道出血。另外,也可能是痔疮出血。

至于便秘形成,分为器质性和功能性两类。器质性病因如肿瘤、炎症引起肠腔狭窄或梗阻;直肠内脱垂、痔疮;糖尿病、甲状腺疾病;结肠神经肌肉病变;药物性因素等。

而功能性病因导致便秘的人很多,如进食量少、食物缺乏纤维素、水分不足,对结肠运动的刺激减少;因工作紧张,生活节奏过快、工作性质和时间变化、精神因素等干扰了正常

健康观点



坐着也能锻炼身体

由于是长期久坐的“上班族”,我每天都对着电脑工作,肩膀、颈部及腰部都要承受沉重的压力,刚过30岁我就已经大腹便便,而且腰椎、颈椎时常疼痛。有心参加锻炼,可是繁忙的工作又总是束缚住手脚。

半年前,偶然跟一位健身教练谈起自己的苦恼,他说:“锻炼何必要抽出专门的时间,就是坐着也一样可以健身呀!”这位教练热情地给我推荐了一款适合工作繁忙的上班族的“坐操”。

“坐操”主要有以下几个动作:

抓地运动 这个动作适合坐在办公桌前敲击键盘、读报时,由于你的双脚是闲着的,可以一边工作一边用双脚不停地抓地,然后旋转双脚以活动踝关节。经常练习这个动作,可以有效缓解疲劳,防治失眠、头痛、眩晕。

提肛运动 提肛是一种即简便、又实用的肛门功能锻炼方法,具有预防和治疗肛门疾病的双重作用,国内外都很提倡。具体的动作是:吸气时收腹,迅速收缩并升提肛门及会阴,停顿2—3秒,再缓慢放松呼气,反复10—15次。经常提肛有助于升提阳气、通经活络、温煦五脏而益寿延年,并能防治脱肛、痔疮、阳痿、早泄、遗尿、尿频等疾病。

四肢运动 该运动比较灵活,可以坐在椅子上,伸直身体,两肩向后用力使背肌收紧,两肩胛骨靠拢;可以身体紧缩收缩,双手用力支撑,收紧臀大肌,臀部从椅子上微微抬起;可以双腿屈膝抬起,双手抱住小腿,尽力往回使膝盖贴近胸部;可以双手叉腰,左右转动腰部至最大限度。这几组运动都能起到缓解四肢酸痛的功效。

颈椎运动 一种是用头颈写“我”字,锻炼时,要注意每一笔划“写”得夸张一些。每次锻炼一般3—5次即可。另一种是头颈前后左右活动四个八拍,锻炼时要用手辅助,与头前后左右着力各四个八拍;头颈左右旋转各4次。颈椎操的作用主要是放松颈部肌肉,另外可以缓解颈椎压力,有助于治疗或预防颈椎病。(张前)

久坐不动易筋缩 抽空“拉拉筋”

俗语有“筋长一寸,寿延十年”的说法。意思是筋骨好了,能增强身体免疫力,从而达到延年益寿的效果。我国传统健身气功《易筋经》中的确有对于筋与健康的论述:“筋弱则解,筋壮则强,筋和则康。”

中医把人的皮、肉、筋、骨、脉称为“五体”。现代医学所说的软组织就类似于筋的范畴。无论是中国传统的健身气功易筋经、五禽戏、八段锦、太极拳,还是现代的体操、健身操,甚至如今流行的瑜伽,都有很多拉筋健身的步骤。

不妨先做个自我检查:你弯腰时腰酸吗?蹲下时顺利吗?行走时,脚跟部位的筋有放射性的牵引痛感吗?跟别人一起行走时有没有感觉自己的步伐总是迈不大呢?如果你有上述问题,就可能出现“筋缩症”了,说通俗一点就是你的筋缺乏弹性,尤其是那些喜欢以车代步、整天喜欢坐着不运动的朋友更要注意。

“拉筋”锻炼对场地要求不高,下面为大家推荐两个比较简单的“拉筋”锻炼方法:第一个是《易筋经》第三式的“掌托天门”:两脚开立,足尖着地,足跟提起;双手上举高过头顶,掌心向上,两中指相距3厘米;沉肩曲肘,仰头,目视掌背。舌抵上颚,鼻息调匀。吸气时,两手用暗劲尽力上托,两腿同时用力下蹬;呼气时,全身放松,两掌向前下翻。收势时,两掌变拳,拳背向前,上肢用力将两拳缓缓收至腰部,掌心向上,脚跟着地。反复8—20次。第二个方法是利用自家的门框,双手上举,扶住两边门框,尽量伸展双臂;一脚在前,站弓步,另一脚在后,腿尽量伸直;身体正好与门框平行,头直立,双目向前平视,以此姿势站立3分钟,再换一条腿站弓步,也是3分钟。

需要注意的是,有高血压、心脏病、骨质疏松症、长期体弱者、大病初愈者等,一定要遵医嘱,不宜做此类锻炼,以免适得其反。(和剑)

谨防卫生间让你生病

卫生间里容易藏匿霉菌、细菌及有害化学物质等,容易导致疾病,影响家人健康。美国《老房子》杂志最新载文,指出如下几种卫生间让人爱生病,帮您防微杜渐。

瓷砖有缝隙或破裂 瓷砖缝隙中填充的防水材料脱落或老化以及瓷砖破裂,容易导致水汽进入,滋生霉菌;浴缸掉瓷处也容易滋生霉菌。霉菌通过产生孢子繁殖,容易导致过敏反应,症状包括眼部瘙痒、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等。严重时,还会导致皮疹和加重哮喘。专家建议,发现卫生间瓷砖有缝隙,应请专业人员及时修补,及时更换破损瓷砖。

潮气过大 卫生间潮气过大也容易滋生霉菌。地球上的霉菌超过10万种,卫生间就是霉菌最喜欢的温床之一。卫生间所有可能积水的台面都应保持干燥。专家建议,洗浴之后应打开排气扇,至少通风排湿20分钟。

排气扇安装不正确 美国《今日过敏与哮喘》杂志编辑,医学博士劳里·罗斯表示,排气扇安装不正确,可能会将潮气排入吊顶夹层,湿气仍在室内,导致滋生霉菌,最终还会导致室内空气质量下降。因此,排气扇一定要请专业施工人员进行安装,并在验收时仔细查看是否能正常运转。

水龙头不常消毒 水龙头容易沾染有害菌和流感病毒,应经常消毒。专家建议,使用3%的过氧化氢溶液(双氧水)或者植物油,定期给水龙头擦拭消毒,可杀死病菌和病毒。(小易)