

健康知识

帮你长个大 预防肩周炎 打气球成健身时尚



如今,各种昂贵的健身器械、各种复杂的运动形式层出不穷,人们早已习惯了为各种新奇的健身方式“埋单”。其实,健身也可以很简单,有时只需要一个气球就能搞定。

据美国《华盛顿邮报》5月15日报道,在美国的一些城市,打气球运动正在悄然兴起。打气球看似简单,却可以衍生出很多玩法。不仅有好的健身效果,而且还是大家随时随地都可以开展的运动。

首都体育学院运动力学博士王宇在接受《生命时报》记者采访时表示:打气球是一种方便可行、成本极低的运动。你要做的也非常简单:拿一个气球,吹到中等大小——太小了飘不起来,太大了容易被打破,就可以健身了。

打气球可以一个人玩。体力较好者,把气球拴在高于头顶处,通过反复跳跃、够气球来健身;体力欠佳者,可以对着墙壁打,拍过去弹回来,反复多次,也有健身效果。

打气球时还可以邀家人、朋友共同参与,我们既可以像打排球那样展开对攻,气球落地就算输;也可以几个人围成圈互相传球,一人站在中间力争拍到气

球,谁传出来的球被打着就算输。此外,玩的时候还可以根据个人喜好约定一些规则,如只能左手打、双手轮流打等。

“对于儿童来说,打气球不仅可以愉悦身心,对身体生长发育也很有好处。”王宇表示,“儿童正处于生长发育期,在打气球的过程中,身体频繁跳动,能够刺激下肢的软骨细胞分裂生长,从而有助于长个。”王宇同时也强调:“由于儿童的骨骼尚未发育完全,韧带比较软,在不停跳跃、落地的冲击下,容易损伤关节、韧带和足弓。因此,儿童打气球每次时间不能太长,以3分钟~5分钟为宜,休息一会儿再接着打。”此外,小孩打气球时最好有家长看护,防止磕碰摔倒。

许多中年人工作忙,无暇去健身房,打气球正是一项适合在家里开展的运动。通过活动四肢,加速血液循环,可以缓解工作的疲劳。

老年人由于体能逐渐衰弱,不适宜运动量过大的健身活动,通过打气球,可以活动全身的肌肉和关节,起到健身的作用。打气球时手不停地地上举,活动了肩关节,能有效防治肩周炎。由于老年人骨质较脆,王宇提醒老年朋友,跳跃时不要太猛,否则容易受伤。(黄高平)

健康提醒

软背的损伤腰部 直背的导致佝偻 给孩子选把 “后仰椅”

多数孩子的驼背是因为学习时坐得不舒服导致的,椅子太低,只能伸着脖子;椅子太高,则要弯着腰。只有身体、桌子、椅子三者搭配合理,孩子的腰板儿才能笔直。

通常来说,小学生桌椅的规格一般是桌子高63厘米,而椅子就要选32厘米的,这样更适合孩子身材的比例,对于大多数小学生来说,这样高度的椅子坐上去更舒服。在孩子上初中后,椅子和桌子都要相对提高5厘米~10厘米。

椅子的靠背也很重要,很多家里在选择椅子的时候愿意选择靠背比较松软的,这样坐上去感觉很舒服,他们也让孩子坐这样的椅子;也有的家里为了美观,选一些直靠背的椅子,这些椅子的椅背设计并不适合学习。椅子的靠背最好符合孩子的脊柱生理曲线,上端有一点后仰的。

摇晃的软背椅子增加了孩子腰部受损的危险,直直的椅背则让孩子感觉很不舒服,从而向前佝偻。

和生理曲线相吻合的“后仰椅”就好了很多,孩子在看电脑屏幕或者看书的时候,只要靠着椅背,就会抬头挺胸。

椅子的扶手也很重要,椅子的扶手一定要固定,手臂支撑在上面的时候弯曲度略大于90度,这样能让坐姿更加完善。

太滑的椅子同样不能买,一些塑料材质和喷漆面的椅子看上去很美观,但是由于太滑,缺少稳定性,孩子坐在上面什么姿势都可能出现。最好的材料是实木或布料的,坐在上面姿势相对固定。

符合上面几个条件的,才是不会让孩子在学习时弯腰的好椅子。家长还要善于观察孩子的坐姿,随着孩子年龄的增长,桌椅也要进行相对的变换。对于已经出现驼背的孩子,可以选择一些坐姿矫正椅,在孩子学习的时候起到强制纠正的作用,保证孩子挺拔成长。(辛龙)



专家门诊

炎热夏季谨防 甲肝和戊肝感染

市第一人民医院副主任医师 张海明

夏季是各类传染病发病的高峰期。甲肝和戊肝也不例外,预防甲肝和戊肝的主要方法是阻断其传染源即甲肝病毒和戊肝病毒。众所周知,甲型和戊型肝炎都是以粪、口为主要传播途径,甲型肝炎病毒经口腔进入体内后,经肠道进入血流,从而引起病毒血症,约过1周后才到达肝脏,随即通过胆汁排入肠道并出现于粪便之中,进入第二次污染源。

一般情况下,日常生活接触传播是散发性发病的主要传播方式,因此在集体单位中,如托幼机构、学校和部队中,甲型肝炎的发病率特别高。饮用被污染的水则是戊型肝炎爆发流行的主要传播方式。当人体被甲肝或戊肝病毒感染后,多数病人起病时的症状类似感冒或胃病,有发热、怕冷、疲乏无力、不思饮食、恶心、呕吐、厌油等症状,容易被误认为是感冒或胃炎。一般患者几日后会退烧,但尿色渐深,出现眼黄、皮肤黄、肝区疼痛等,此时检查会发现肝功能异常、肝脾肿大。

如果出现上述症状应立即到医院接受诊治,若急性期则其传染性就强一些,此时需要住院隔离治疗,在药物治疗上可采用复方双花冲剂、清开灵注射液等。预防甲型和戊型肝炎的重点在于搞好家庭及社会卫生,如保护水源、饮水消毒,并注意食品卫生、食品消毒等。

健康提醒



高温天气 谨慎染发

专家提醒,高温天气时,无论使用多高档的染发剂都会伤害发质,还有可能伤害到皮肤,应谨慎染发。

时下,许多年轻人喜欢将自己的头发染成五颜六色,有的则选取一绺头发染上颜色。天气炎热,人的皮肤本来就遭受着自然界的刺激,如强光照射、尘螨侵袭以及空气中其他污染物的刺激。加上天热出汗多,汗腺、皮脂腺等时刻处于紧张的工作状态中,外来不良刺激进入皮肤的机会增多。在这种情况下,染发剂中的化学成分更易通过皮肤被人体吸收。此外,高温情况下,汗液中大量的代谢物质将使过敏、发炎的皮肤更易滋生细菌,使症状恶化。染发剂引起的皮肤炎症,表现为被刺激部位红肿、糜烂、流水、又痒又疼。

医学专家建议,高温天气时应谨慎染发。如果染发,应在染发前做相应的皮肤试验,没有出现不良反应才可染发。染后的头发要彻底清洗干净,同时不要使用劣质染发剂。当头皮有破损时,千万不要染发,以免感染化脓。(阿民)



心脑血管患者,请选择白云山优质优价的复方丹参片

近日,国家发展改革委发出通知,对278种中成药内科用药的零售价格进行调整,这是国家发展改革委近年来出台的规模最大的一次中成药价格调整方案,主要是临床使用较多、份额较大的中成药内科用药,共涉及1000多个具体剂型规格品,调整后的价格于3月15日正式执行。

同时,对少数质量好和信誉好的企业,允许执行优质优价。国家发展改革委希望在降低价格、减轻群众医药费用负

担的同时,通过价格杠杆引导和鼓励中药生产企业逐步提高产品内在质量,加快推进中药现代化建设的步伐。国家发展改革委[2007]312号文公布了278种中成药内科用药最高零售价格,同时也公布了根据行业协会组织专家论证推荐、确定白云山复方丹参片等62种中成药荣获优质优价产品。

白云山复方丹参片是全国唯一拥有防治老年痴呆专利和缓释技术研究成果的药品,主要中药材来源于GAP基地,

从源头上保证了药品质量。全国首家采用“国际高通量药物筛选技术”,使10种丹参有效成分科学配比,从而疗效更确切,成为治疗心脑血管病的首选良药。在服务上,白云山和黄中药斥资8000万元,与当地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”的药店,凡购买白云山中药的,均可以旧换新,这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。