

不良形体可通过锻炼预防

如何预防青少年驼背、扁平足、“O”形腿呢?运动专家认为,不要等出了问题以后才去医治,许多不良形体是可以通过家庭锻炼预防的。

河南省教育厅体卫艺处副处长高翔认为,小学低中年级学生(多为7岁~10岁),这一时期儿童的骨头钙化不明显,关节软骨较厚,因而骨骼弹性较大,虽不易骨折但易变形。

郑州大学体育系主任林克明介绍了以下几种家庭锻炼方法,供学生和家長参考:

1.预防儿童驼背

儿童在做作业的间隙或久坐之后,可以双手扶在椅侧,后背贴着椅背,仰头、挺胸、脖子向后仰,不要憋气,然后还原。或双手伸直向后举起,同时抬头挺胸。连续做6次~8次,不仅可以消除疲劳,而且还可以预防驼背。

2.避免扁平足

在家里的地板或地毯上,赤脚用脚趾去夹地上的小东西,如橡皮等,要求脚趾用力夹,然后将东西用力抛出。这样可以促进下肢血液循环,不仅可以消除下肢肌肉疲劳,也可促进下肢骨骼



及脚的生长,还可避免扁平足。

3.预防“O”形腿

用两膝关节夹着较轻较薄的东西,如纸片、尺子等,用小腿笔直向前快速行走,不要让东西掉在地上,避免小腿向两边撇开走。

这个活动可以在几个小朋友之间进行比赛,规定距离,速度快者胜,或者由父母陪着孩子做,以提高兴趣。通过这种练习不仅锻炼了下肢,也可预防“O”形腿的出现。

(刘永生)

伪劣修复体容易引发口腔癌

近年来,口腔癌的发生率明显增高,许多中年人也患上了口腔癌,其中一个不可忽视的诱因就是伪劣修复体。

南京市口腔医院的唐恩溢主任告诉记者,近期该院每天都能接诊到口腔癌患者,

其中不少人在非正规诊所制作假牙、牙冠等伪劣修复体,几年以后,就出现了口腔癌。唐恩溢主任说,制作的假牙、牙冠如果边缘不整齐,会对口腔黏膜造成刺激,长期刺激就会形成感染、炎症,诱发口腔疾病甚至癌症。

有的修复体重金属超标,也会导致口腔癌变。此外,残根残冠也是引发口腔癌的原因之一,有些患者的牙冠出现破裂、残缺,或者是整个牙冠烂掉,只剩下残根,没有及时修复,残缺部位天天磨损舌头,导致舌头边缘糜烂,发生癌变。吸烟、饮酒等不良生活习惯也可引发口腔癌变。

专家提醒市民,可定期将舌头伸出观察舌头上有无异常的溃疡、色素变化和肿块,及早发现口腔癌。

(傅瑞)

经常喝果汁能远离老年痴呆症

最新的一项研究成果显示,经常喝果汁能够远离老年痴呆症。研究者发现,每周喝3次以上果汁的人,与那些每周最多喝1次的人相比,患痴呆症的几率要低76%。另外,每周喝一次到两次果汁,就能将患痴呆症的几率降低16%。

美国研究人员在10年间跟踪了2000位生活在日本本土的日本人,他们的年龄都在65岁以上。在研究开始时,这些人都有不同程度的老年痴呆征兆。研究者从1589位平均年龄为72岁的实验参与

者那里,获得了他们的日常饮食信息,以此来研究饮食与痴呆症的关系。

结果表明,生活在日本本土的人,患老年痴呆症的比较少。而生活在日本的日本人患痴呆症的则相对较多。这是因为生活在日本的人饮食比较清淡,日常饮品多以果汁为主。

研究者称,在果汁中含有一种抗氧化剂多酚类物质,它能保护人的大脑,帮助人们抵抗老年痴呆症。多酚类物质主要存在于水果的表皮当中,它在茶和酒里的含量也很丰富。该研究还表明,对于那些本身携带痴呆基因的人来说,水果能增强对大脑的保护能力。

(刘颖)

美研究发现 睡眠不足的儿童易变胖

美国研究人员的一项最新研究显示,睡眠不足会对儿童的新陈代谢、活动和饮食习惯等造成影响,从而增加他们变胖的风险。

据最新一期的美国《儿科学杂志》报道,美国密歇根大学的卢门博士等人对来自美国各地785名儿童的睡眠时间和体重等进行了调查和分析后指出,睡眠不足的儿童更易变胖的原因是:一方面,与同龄人相比,睡眠不足的儿童一般不愿意出门玩耍,而是倾向于坐着吃东西;另一方面,睡眠不足也会改变激素分泌和体内碳水化合物代谢,使体重受到影响。

(高原)

常穿紧身牛仔裤的女士当心 牛仔裤病

健康专家提醒:
长期穿紧身牛仔裤的女士要当心牛仔裤病

- = 疝病又称 牛仔裤综合症
- = 皮带紧缠腰间 紧身牛仔裤过紧 压迫臀部 将会压迫神经 影响血液运行 久而久之 导致腰腿疼痛 伸屈困难等
- = 不要长时间穿 过紧牛仔裤 一旦出现上述 症状,应及早 引起重视

北京大学 医学部 附属 医院 妇产科

2008年《鹤壁日报》《淇滨晚报》开始征订了!



鹤壁人看咱自己的报纸

《鹤壁日报》全年订价:190元
《淇滨晚报》全年订价:88元

征订热线:3319180
邮政局淇滨收投分局:3339882
邮政局山城收投分局:2622583

邮政局鹿楼收投分局:3973151
邮政局中山收投分局:2312635
邮政局鹤山收投分局:2812404