

健康提醒

心律不齐 听听音乐

英国科学家发表的一项研究报告显示,舒缓的音乐能够对紧张的情绪起到放松的作用,而且等音乐停止后,听音乐的人的心跳节奏和血液循环系统会得到进一步的调整。

音乐比较容易使人的呼吸速度变慢。当人的呼吸速度变慢时,人的血压通常也会下降,因此听适当的音乐有助于调节心律从而协助治疗心律失常。

心律失常患者大致可分为快速型心律失常及缓慢型心律失常。快速型心律失常的患者应选用情调悠扬、节奏徐缓、旋律清逸高雅、风格娟秀的古典乐曲(如《梁祝》、《二泉映月》等)及群众喜闻乐见的轻音乐为好。缓慢型心律失常患者则应选用情调欢悦、节奏明快、旋律流畅、音色优美的乐曲或歌曲(如《节日圆舞曲》等)。(张天华)



宝宝健康

“空心掌拍背”有利排痰

多喝梨汁也能止咳、祛痰

由于小宝宝免疫力差、神经系统发育不完善,天气冷暖不能适应,而且鼻腔狭窄缺乏鼻毛,不能阻挡灰尘、微生物,也不能加温加湿空气。所以宝宝一旦受凉感冒,当炎症向下蔓延至气管、支气管时,小儿的呼吸道就会分泌痰液,但宝宝不会像成人一样通过有效咳嗽咳出痰液,所以家长应帮助宝宝

及时排痰。拍背是保持呼吸道通畅和痰液咳不出时的应急方法。在患儿咳嗽间歇,协助患儿侧卧,家长五指并拢、稍向内合使手掌成空心状,由下向上、从外至内轻拍患儿背部、前胸及侧胸,边拍边鼓励患儿咳嗽,每次侧拍3分钟~5分钟,每天2次~3次。拍背不仅可以促使患儿

肺部及支气管的痰液松动利于咳出,还可以促进心脏和肺部血液循环,有利于炎症的消退。

咳嗽的患儿呼吸道丢失很多水分,气道相对缺水,会加重炎症和痰液黏稠度,使之不易咳出。让患儿多饮23℃左右的凉白开对咽喉部有良好的湿润和理疗作用,利于稀释痰液使之容易咳出,也有利于止咳、祛痰和炎症的消退。家长还可在家中做川贝炖雪梨,让孩子食梨榨汁,有利于止咳化痰。

室内空气新鲜,室温控制在18℃~22℃,湿度控制在55%~60%,有利于呼吸道黏膜保持湿润状态和黏膜表面纤毛的摆动,帮助痰液排

出。患儿还要卧床休息,减少活动。

蒸汽与雾化对止咳化痰、湿润呼吸道的效果还是很直接的。将沸水倒入大口容器中,抱起孩子使其口鼻对着升起的水蒸气呼吸(小心别被烫伤),有条件的可用超声雾化吸入,使痰液稀释以利于咳出,并可减轻气管与支气管黏膜的充血和水肿,减少咳嗽。

另外,小儿用药止咳应在医生指导下谨慎用药,不能随便服用强效止咳药(如可待因),以免抑制呼吸中枢使痰液不易咳出。

(梁靖辉)

老人健康

加剧腰椎退变 危害脊柱健康 老人应少弯腰写字

公园里时常能看到一些弯着腰在水泥地上蘸水写大字的老人们,他们流畅的书法引来众人的围观和一片称赞声。但是在老人弯腰弓背写大字的同时,却在加剧腰椎的退变,严重危害着脊柱的健康,还可能导致腰椎滑脱、腰椎不稳,甚至需要通过手术来解除痛苦。

在水泥地上写大字的老人们大都认为,写地书可以强身健体,修

身养性,更可以以字交友。他们爱自制一些五花八门的“毛笔”,有的在竹棍尖上绑上海绵,一边蘸水一边写字,还有的使用自动化装置,让可乐瓶不断地向空心竹管内绑着的海绵头注水。尽管工具不断更新,但影响腰椎健康的姿势大都没有改变。

弯腰写大字时,腰椎负重的压力最大。如果说人站立时腰椎受力

是1倍的话,那么坐位时腰椎的负重为1.5倍,而弯腰时腰椎的受重压力则为2.7倍。加上老人本身腰椎就在退变的渐进过程中,而长时间保持弯腰的姿势,无疑是雪上加霜,对腰椎的退变产生推波助澜的作用,最终会出现腰腿疼痛,甚至因腰椎滑脱、腰椎不稳而无法行走,严重影响日常生活。

专家建议,老年人持续弯腰每

次不要超过5分钟,可以考虑将笔杆加长,减少身体脊柱弓的弯曲度,或者改变一下写字姿势,如在水泥墙上写大字等。(杜恩)



广汽 HONDA

节能 | 动力 | 操控 | 安全

内外兼修 创新价值
情意浓 “豪”礼送



- 购飞度、思迪、雅阁 2.0L 全系列车型赠送 GPRS 全球卫星定位防盗系统。
- 购雅阁 2.4L 导航版赠送隐藏式倒车可视摄像头。

- 凡广本用户到店 活动时间: 11月16日—11月30日
- 免工时查暖风系统, 免工时换防冻液及玻璃水
 - 玻璃水买一赠一, 车友会会员购精品8折



精致时尚的前格栅

右侧转向灯后视镜

实木方向盘

一键式电动后遮阳帘

智能车速显示系统

大成 创行
雅阁
ACCORD

河南安华汽车销售服务有限公司 广州本田汽车安华特约销售服务店 销售电话: 0372-3650000 24小时服务电话: 0372-3655555
车友会电话: 0372-3690609 地址: 安阳市中华路与灯塔路交叉口西南(东区易园对面) www.hondaah.com