



## 前沿

## 静养不等于静止不动

老年人应该注重静养。很多老年人气血不足,容易变懒,习惯天天躺着或者坐着,这也不是健康的生活方式。静养的正确含义应该是避免剧烈的运动和精神波动,代之以舒缓流畅的运动,保持精神安逸。

据《老年日报》

## 锻炼后不要马上洗澡

运动后的一段时间内,机体皮肤、肌肉血管显著扩张,毛孔增大,排汗增多。如果此时洗热水澡,肌肉血管将进一步扩张,导致心脏和大脑供血不足,引起血压下降,轻者头晕不适,重者可能会虚脱。如果立即洗冷水澡,会使肌肉中的血管立即收缩,回心血量骤然增加,心脏负荷加重,造成心肌损伤甚至心衰。运动后应等机体恢复到平静状态或发汗停止再洗澡,水温以40℃左右为宜,时间不宜过长。

据《保健时报》

## 久坐头痛当心上交叉综合征



魏芳是一家企业的财务人员,因需要长时间伏案工作,导致她颈背部经常疼痛。随着时间推移,颈背部疼痛不但没有消失,反而出现了头疼、头晕症状。经医生检查后确诊,她患的是上交叉综合征。

上交叉综合征是指由于长时间伏案或过度锻炼胸部肌肉(忽视了背部肌肉锻炼、胸部肌肉拉伸练习等),造成相应部位肌肉力量不平衡(主要指胸大肌过紧及收缩,菱形肌和斜方肌中下束被拉长),导致头部前倾(颈椎正常弧度减少或变直)、含胸(圆肩)、驼背(胸椎曲度增加)、肩胛骨耸起等一系列形体变化,进而导致颈肩部肌肉紧张酸痛、头痛头晕、手臂麻木、呼吸不畅、心慌胸闷、便秘等各种症状。长时间低头玩手机、距离电脑屏幕过近等不良习惯很容易导致上交叉综合征。

如果对上交叉综合征不加干预任其发展,会导致颈椎过度前伸,压迫神经,引发头痛,导致颈椎病。

为了纠正魏芳的体态问题,医生建议她进行医学运动疗法(MTT),即运用科学的运动训练和拉伸方法,平衡肌肉力量,使紧张的肌肉得到放松,弱化的肌肉得到加强。

**背阔肌拉伸。**一只胳膊从后弯曲伸向另一侧,另一只手抓住腕部。身体分别向两侧、向前倾,扭转,最大化地拉伸背阔肌。

**胸肌拉伸。**单侧手臂靠门框进行单侧拉伸,然后进行对侧拉伸。

**上斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌、斜角肌拉伸。**采取坐姿,一只手放在同侧臀部,另一只手拉头部向对侧倾,感觉到颈部轻微拉伸即可。

通过系统的运动疗法,大部分患者即可消除症状。此外,还需在平时尽可能保持正确的身体姿势,比如肩带缩回、下颌内收。

据《大河报》

## 提醒

宅家变胖  
看看健康减肥指南

有朋友说因为宅家太久忘记管理身材,从前的衣服再穿已经变得紧绷。

肥胖不只是影响体型和容貌,还会增加高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、动脉粥样硬化、缺血性卒中、内分泌相关的癌症及消化系统癌症、内分泌及代谢紊乱、胆结石、脂肪肝、骨关节病和痛风的患病风险。

不健康的减肥方式往往适得其反,那么该如何健康地预防肥胖呢?

其实,减肥就是“管住嘴,迈开腿”。进食量和运动量是平衡健康体重的两个主要因素,食物提供能量,运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存起来,体重就会增加,甚至造成超重或肥胖。所以,应保持进食量和运动量的平衡,使摄入的能量既能满足身体需要,又不会造成体内能量过剩,从而使体重维持在适宜范围内。

## 控制饮食

1. 超重肥胖者应使每天膳食中的能量比原来减少约1/3;
2. 限制和减少能量摄入应以减少脂肪为主。避免吃油腻食物和过多零食,增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重;
3. 限制饮酒。因为每克酒精可提供2kJ(千焦)能量;
4. 按照“合理饮食”内容要求做到合理饮食;
5. 避免过度节食。防止产生神经性厌食症或在暴饮暴食后自行引吐等心理和行为障碍。

## 积极运动

1. 以减肥为目的的运动时间应比一般健身时间长一些,每天应累计活动30~60分钟以上,每次活动时间最好不少于10分钟;
2. 肥胖者可根据减重需求咨询专业人员制订个体化运动方案;
3. 肥胖者体重负荷大,耐热性差,参加运动时应注意避免运动损伤。

据《文摘报》

## 新说

## 口腔肿胀竟是结石惹的祸

听说过肾结石、胆结石、尿道结石,很少有人知道的是口腔的唾液腺里也会出现结石。

唾液腺结石又叫涎腺结石,是常见的口腔疾病之一。人体有三对涎腺,耳垂下的腮腺、舌下的舌下腺、颌下的颌下腺,均开口在口腔,它们分泌唾液滋润口腔。一旦导管堵塞,唾液不能分泌进口腔,会引起干燥,腺体肿胀、疼痛、发炎。

结石最“青睐”的涎腺是颌下腺,涎腺结石的形成一般与异物、炎症、各种原因造成的唾液滞留等有关,也与新陈代谢紊乱有关。当涎腺结石体积较小时,没有阻塞唾液流入口腔的通道,可不发生任何症状,涎腺结石可能从导管口自行排出。时间长了,涎腺结石体积增大,出现阻塞症状。进食时,唾液分泌旺盛,唾液的通道被涎腺结石阻塞,速度变慢,分泌不断增加,从而导致腺体压力增高,腺体肿大、胀痛。

细小结石可服药物促其自行排出,并发炎症时给予抗生素控制感染。结石较大,且位于导管的前、中段者,应从口内纵行剖开导管,摘除结石;颌下腺腺体结石不能从口内剖开取石者,应作颌下腺摘除术。

据《大众卫生报》

## 常识

## 联合用药对脑肿瘤效果更好

一项试验表明,与单独用药相比,联合使用试验性抗癌药物TAK228和已有抗癌药物曲美替尼,更能有效抑制儿童低级别胶质瘤的生长。研究人员发现,两种药物合用使肿瘤细胞生长减少50%,对两条信号通路的活性抑制率超过50%,并使细胞增殖降低90%以上。这表明该疗法可以阻断肿瘤生长所需的血液,从而“饿死”肿瘤细胞。

据《新京报》

## 美白养颜按揉四白穴

每天坚持用手指按压四白穴,然后轻轻地揉3分钟左右,会使皮肤变得细腻、美白。向前平视,沿瞳孔所在直线向下2厘米处,在眼眶下缘稍下方能感觉到一个凹陷,就是四白穴。

据《大河健康报》

## 牙龈暗红多为阴虚

阴虚是指由于阴液不足,不能滋润、不能制阳引起的一系列病理变化及证候。阴虚型体质人群的牙龈颜色表现为暗红色,临床可见低热、手足心热、午后潮热、盗汗、口燥咽干、心烦失眠、头晕耳鸣、舌红少苔、脉细数等症,治以滋阴为主。

据《当代健康报》

## 释疑

## 为何一吃米饭血糖就升



有研究表明,进食较多的精制白米容易导致糖耐量受损,诱发糖尿病。为了防止糖尿病的发生,我们每天是不是就不能吃米饭了呢?

其实不然。上海交通大学医学院附属第九人民医院内分泌科李琴博士认为,糖尿病的发生是多种因素综合作用的结果,包括遗传、环境等多个方面。光从吃白米饭的多少就来判定患病风险的高低,未免有些武断。其实多吃白米饭只是个诱因,远远比不上肥胖、高油高盐饮食、缺乏运动的危害大。

每个人为了维持日常的活动量,无论是卧床休息,还是忙碌工作,都需要一定的能量摄入来维持。李琴说:“目前推荐日常能量摄入一半来自碳水化合物,即我们常吃的米、面、粗粮。这是因为每天需要的能量总量一定,如果摄入碳水化合物少,就会增加其他如脂类、蛋白质类的摄入,反而会增加心血管事件风险、肾脏负担等。一般我们推荐每日主食摄入量女性约为200~250g,男性约为300~350g。”

李琴表示,吃主食血糖容易升高,是因为现在的主食都是精米精面多,吸收比较快。她建议,糖尿病人可以选择一些粗粮,如薏米、小米、玉米、燕麦、荞麦等混合米面做成主食,而且尽量避免进食稀饭、糯米类食品,如烧卖、粽子等。

据《新民晚报》