

老年人如何锻炼？

我国已进入老龄化社会,而且老龄化增速快于世界平均水平。目前医养结合是应对老龄化社会的重要手段,身体出现疾病需要就医诊治,通过锻炼增强身体素质是做好养老的基础保障。那么老年人如何锻炼呢?世界卫生组织对老年人定义为60周岁以上的人群,老年人身体有其独特的生理特点。

老年人的身体特点

身体机能下降。步入老年,基础疾病增多,身体的各项机能开始减退,如基础代谢率下降、器官功能降低、肌肉萎缩、关节活动失灵等。身体机能下降会导致锻炼过程中容易损伤,不宜恢复。

骨质疏松。骨质疏松是每个老年人都必须面对的问题,随着年龄的增长,骨质疏松会逐渐加重。老年人锻炼一定要避免“骨质疏松性骨折”,因为这类骨折不需要很大的暴力,而且恢复慢。

针对老年人的身体特点,锻炼一定要遵循“轻”“柔”“慢”“短”原则,即强度要轻,动作要柔,频率要慢,时间要短。同时还要注意锻炼时间尽量不要在早晨,尤其是冬天的早晨。秋冬季节是心脑血管疾病高发季节,早晨又是高发时段,所以锻炼可以安排在

下午5点。老年人锻炼装备也很重要,冬季要注意保暖,衣服要舒适适合身,装饰不要太多。鞋子一定要合脚、防滑,防止跌倒摔伤。

适合老年人的锻炼方式

走路。走路是一种很好的养生保健运动,非常适合老年人。走路锻炼简单易行,是整个身体的锻炼运动,强度适中,而且可以增强老年人心肺功能、调节身体状态。

游泳。游泳是一种非常适合老年人的全身运动,可以改善老年人运动协调性,提高老年人心肺功能。

跳舞。跳舞对老年人来说也是比较好的锻炼方式,其不仅锻炼身体,而且可以增加老年人的人际交往,可以减少老年人心理问题的出现。但是需注意跳舞时间不要太长,以不超过半小时为宜,动作不要太剧烈,尤其是扭腰、扭胯、扭膝关节的动作,避免意外损伤。

中医养生功法。中医养生功法如五禽戏、太极拳、易筋经、八段锦等功法,都具有强身健体的作用,适合男女老少练习。如八段锦,只有八节动作,动作精炼,运动量适中,还可以疏通经络气血、调整脏腑功能。 (新华网)

于45岁至75岁之间的人进行了研究。

研究结果显示,无论一个人的身体活动水平如何,长时间坐着与内侧颞叶变薄密切相关。参与者称他们平均每天坐3至7个小时。研究结果显示,每天每坐一个小时,大脑相关区域的厚度都会出现能观测到的下降。

研究人员表示,这一研究成果表明,久坐是(内侧颞叶)变薄的重要预报因素,身体活动即使处于很高水平也不足以抵消久坐的有害影响。 (新华网)



苗奇摄

新疆加强门诊特殊慢性病用药管理

近日,新疆维吾尔自治区卫生部门印发《关于做好基层医疗机构门诊特殊慢性病用药有关工作的通知》,明确门诊特殊慢性病用药不受基层医疗卫生机构药占比限制。

《通知》明确,各地卫生部门要根据基层医疗首诊需要,对部分门诊特殊慢性病稳定期常用药品,在优先配备基本药物的基础上,可根据门诊患者病情和上级医疗机构医嘱规定使用的药品,在该自治区网上药品集中采购平台上采购,实施零差率销售,保证下转患者用药和治疗连续性。二级以上(含二级)医疗机构,不得以药占比等因素限制患者用药及处方用量。已开具慢性病用药处方的患者,在基层医疗卫生机构就诊无须做相关检

查可直接调剂药品。对诊断明确、病情稳定、依从性良好且纳入家庭医生签约管理的部分慢性病患者,在签约基层医疗卫生机构使用慢性病药品,一次处方用量按病种适当放宽至两个月。

《通知》明确,各统筹地区人社部门要按照“有利于门诊慢性病人就医购药,有利于经办机构监督管理”的原则,将适宜在基层医疗卫生机构开展的门诊特殊慢性病接诊资格,拓展到具备条件的基层定点医疗机构。各级卫生部门要结合门诊特殊慢性病用药保障工作,强化对药品集中采购、零差率销售、统一结算、基本药物配备使用等关键环节的监管。 (新华网)

每日1克鱼油,缓解关节痛

骨关节炎是一种最常见的关节疾病,全球60岁以上男女发病率分别为9.6%和18%,仅在我国患者就达1亿以上。美国《风湿病学》杂志近日援引一项英国新研究称,骨关节炎患者经常服用小剂量鱼油,有助于缓解关节疼痛。

英国萨里大学教授玛格丽特·雷曼和阿利·莫巴什瑞研究发现,鱼油中富含脂肪酸成分,坚持每天摄入小剂量鱼油补充剂(约1克)不仅可以显著减轻骨关节炎患

者的疼痛感,还有助于改善心血管健康。

雷曼教授表示,骨关节炎患者除摄取鱼油外,还应尽量多吃富含维生素K的食物,比如羽衣甘蓝、菠菜和欧芹等。维生素K摄入不足会直接影响骨骼的生长和修复,增加关节炎风险。此外,体重超标或肥胖患者通过饮食控制减轻体重,也有助缓解骨关节炎症状,原因是肥胖不仅会增加关节张力,而且容易导致全身性炎症加重。 (人民网)

宝宝“没高烧”,也可能是手足口病

现在正是手足口病的高发期。“手足口病是一种儿童常见传染病,关键在于早期识别。”全军儿科疾病诊治中心、福州总医院儿科任榕娜主任医师介绍,手足口病主要特征是在手、足、口、臀部出现皮疹,这个疾病一般有3~7天的潜伏期,之后患儿可能会出现高热或低热伴出疹。

临床上,手足口病高发人群是5岁以下儿童,主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。比如打喷嚏、咳嗽的飞沫传播,以及接触了被污染的玩具、毛巾、餐具等用具却不洗手而进食,这样不卫生的环节也可以造成感染。通常,患儿往往病来得特别急,出现发热表现,口腔黏膜出现疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹,疱疹周围可有炎性红晕,疱内液体较少。

患儿后期出现溃疡,孩子感觉口腔疼痛,也不愿意吃饭。还会有咳嗽、流涕、食欲不振等症状,一些患儿仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎。患儿大多在一周内痊愈,预后良好。有些孩子可能会出现神经系统的一些并发症,例如嗜睡等。也有少数病例尤其是

小于3岁者,病情进展迅速,在发病1~5天左右出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。

“建议临床诊断为手足口病的患儿,最好做下血常规检查。”任榕娜介绍说,重症患儿通常会白细胞计数明显增高。体检时注意皮疹、生命体征、神经系统及肺部体征。少数病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等,致死原因主要为脑干脑炎及神经源性肺水肿。

手足口病的病毒极有可能发生部分变异,患病后症状极不典型,有些孩子即使患病也可能不表现为高热,出疹也比较少,发病年龄偏小,但病情较重,家长应早期识别患儿手足口病症状。尤其是3岁以下患儿,若出现持续高热不退,呼吸、心率增快,精神差、呕吐、易惊、肢体抖动、无力;患儿可出现全身出冷汗,手脚冰凉,皮肤花紋;儿童诉说有头痛、视物模糊,小婴儿可出现前囟张力增高表现;高血压、高血糖,表现为呕吐、多尿、口渴、多饮等症状。一旦有上述症状,应立即带孩子就医。 (新华网)

胡博士表示,保持健康生活习惯对延年益寿具有重要作用。但大多数人健康素养偏低,政府应进一步加大力度,保证民众饮食健康,保持良好的社会和自然环境。建议大家多吃水果蔬菜、饮食多样化、三餐准时、拒绝吃垃圾食品;每天锻炼半小时,每周至少锻炼5天,有氧运动和力量训练相结合;控制好体重;适度饮酒;吸烟者最好尽早戒烟。 (人民网)

一、慢性浅表性胃炎:这是临床上最常见的一种胃炎,约占慢性胃炎病人的80%以上。主要症状为上腹痛,恶心、呕吐,暖气,反酸,烧心,食欲减退以及上腹饱胀。

根据患者的不同症状,区别给药。如对有胃痉挛性痛、运动亢进的患者,可给予胃舒平2片,每日3次或香砂养胃丸1包,每日2次,口服;加普鲁苯辛30毫克,必要时口服。反酸明显,或有胃出血者,可给予甲氧咪胍0.2克,每日4次;或雷尼替丁150毫克,12小时1次;法莫替丁20毫克,12小时1次口服。而对一般腹胀、上腹隐痛患者可口服香砂养胃丸1包,每日2次;三九胃泰1包,每日2次或胃速乐、胃必妥、乐得胃2片,每日3次;麦滋林—S 0.67克,每日3次。有恶心者,临时加服灭吐灵10毫克。

二、慢性糜烂性胃炎:经胃镜诊断的慢性糜烂性胃炎,往往提示有发展为胃

慢性胃炎用药全指南

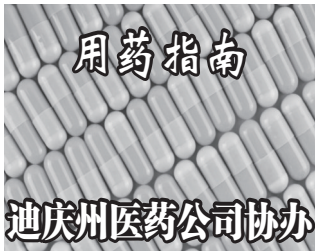
溃疡的可能。这时的治疗应以粘膜保护剂为主,另加少量的攻击因子抑制剂。常用方法为:白天服胃速乐,或胃必妥、乐得胃、复方甘铋镁6片,分3次服;晚上临睡前服1次甲氧咪胍0.2—0.4克,或雷尼替丁150毫克。如果病人症状不重,可单用粘膜保护剂。

三、慢性萎缩性胃炎:萎缩性胃炎的治疗,目前尚无特别有效的方法。临床常用的药物有胃毒素4片,每日3次;加用六味地黄丸1丸,每日2次;三九胃泰1包,每日2—3次。其它还有用丙谷胺或胃泌素肌注、前列腺素E治疗的报道。各药的疗效,各地报告相差较大,可能与胃炎的判定、服药时间的长短不同有关。对这类病人重要的是随访观察。萎缩性胃炎一般有胃酸缺乏,所以,抑制胃酸分泌的药物如甲氧咪胍、雷尼替丁应慎用。

四、胆汁反流行胃炎:对胆汁反流行

胃炎,我们常用胃肠动力学药物吗叮啉10毫克,或胃复安10毫克,每日3次,口服;一般常规加用一种粘膜保护剂,如胃速乐或者乐得胃2片,每日2次。需要指出的是,长期口服胃复安时,应注意药物的副作用,一旦出现手颤、腿麻、走路不稳等症状,应立即停药。而吗叮啉为新一代动力学药物,副作用小。

温馨提示:以上着重讲的是药物治疗,仅供参考。在治疗慢性胃炎过程中,广大患者还可因地制宜,选择适合自己的祖国传统医学方法,如气功、针灸和耳针等。



种树与降低碳排放

植树造林是我们每个公民的义务,植树造林对我们的学习、工作、生活等方面都有很大的好处。植树造林可以净化空气、美化环境、绿化祖国等,它还能制造氧气供人们吸收,吸进人们呼出的二氧化碳。如果不大量地植树造林,那么地球上的氧气,就很难满足人类和各种生物的需求。植树造林还可以减少噪音。噪音污染对人类的的生活、学习、工作、休息等方面都造成了很大的危害,使之成为人们的“敌人”。因此我们应更加要重视植树造林。噪音还可以使人类在长期的生活中听力减弱、耳聋、血压、神经等出现异常。甚至,还能让人在长期的噪音煎熬下死亡。这样植树造林就能使噪音减小四、五倍。植树造林不仅对于人类的生存具有十分重要的环境效益,而且对于人类的生产和生活具有巨大的经济效益。人类对自然资源的不合理开发利用,是造成生态失衡的主要原因。乱砍滥伐、毁林开荒、过度放牧等,会破坏森林和草场,造成水土流失和土地荒漠化,使沙尘暴频繁出现。不合理的开发、占用土地,使耕地面积日益减少。植树造林在维护生态平衡中起着重要作用,具有制造氧气、净化空气、涵养水源、保持水土、调节气候、防风固沙、消除噪音等功能。现在,我们了解了植树造林这么多的好处,我们就更要自觉履行植树造林的义务,为创造我们美好的家园奠定基础。

植物在生产过程中,能够通过光合作用,吸收大量的二氧化碳减缓全球变暖的速度,这一过程被称为碳沉降,科学家认为,种植新的植被就能够吸收人类活动排放的多余二氧化碳。因此无须在减少二氧化碳排放方面花费太多力气,在二氧化碳浓度为万分之六的环境中种植火炬松这一浓度比目前地球大气中的二氧化碳浓度万分之三点五高得多,结果表明,火炬松的生长速度只在种植的前3年较快,此后就回复到普通环境中的水平,这说明,如果二氧化碳浓度增加,现有植被吸收二氧化碳的能力并不能相应增加,在二氧化碳浓度较高的环境里,落叶分解并释放出二氧化碳的速度也更快,树木吸收的碳,有一半储藏在树叶中,树叶掉落后又迅速分解,重新向大气中释放出二氧化碳,有的缓慢被土壤吸收,树叶分解迅速加快,将使森林本身吸收碳的能力大打折扣,在营养或温度等因素的影响下,环境变化甚至可能使一个生态圈由二氧化碳吸收者变成污染源。认为只要多种树木就可以肆无忌惮地排放二氧化碳的想法会导致决策者制定错误的环境政策,损害人为遏制全球变暖做出的努力。减少大气中的二氧化碳含量,唯有持续不断的开展节能减排,从源头上减少二氧化碳的排放。

除种树降低碳排放量以外,当前降低建筑碳排放量的首要工作是降低使

用期间的能耗,对于不同地区、不同气候条件下的不同类型建筑,其能耗量都有一定程度的技术规定和标准。其中,住宅作为城市中数量最大的建筑类型,相关能耗也有对应的标准和规定。因而,要降低使用过程中的碳排放量,通过合理规划设计,首先就要达到相关的建筑节能标准,严格施工和科学使用管理,降低建筑使用期间的能耗,从而达到降低建筑碳排放量的目的。

而对于减低建筑使用部分的碳排放量,要根据建筑在使用过程中的能耗,区分不同能源种类,计算其一次性能源消耗量,然后折算出相应的二氧化碳碳排放量。在这一生产过程中,需要重视对能源使用部分的追踪,强调节约一次性使用能源的消耗,包括提高采暖和电源部分、风力发电等的推广等,因为这些技术的应用受到许多限制,最终节能减排效果有限。

同时,降低碳排放、节能减耗需要从上而下共同努力,从产业结构和开发商,到设计和建设者,从建筑的生产、建造环节就减少碳排放量,而作为消费者的购房人,购买低能耗、低碳建筑,也是为减少碳排放尽一份力。(和娇 供稿)



怎样清除蔬菜中的其他有害物

蔬菜瓜果中的农药残留问题一直是消费者餐桌上的一大隐患,也是我们老百姓非常关注的食品安全问题之一。

一般情况下,生长周期短的绿叶菜或菜花、草莓等表面凹凸不平的果蔬中农药残留量较多,这是因为绿叶蔬菜叶片大,容易残留农药。特别是卷心菜、白菜等蔬菜,若是虫害多,每长一层就要打一次药;青椒、黄瓜、豆角、萝卜等根茎类蔬菜,西红柿、樱桃、油桃等薄皮类的果蔬,土豆、洋葱、萝卜、红薯、花生等直接埋在土里生长的果蔬,因农药不易或无法附着,农药残留量较少;而残留量最少的当属病虫害较少的番茄、香菜、辣椒等有异味的果蔬,以及猕猴桃、核桃、等带厚皮的水果和坚果。而在日常生活中我们应该如何去除残留农药,简了去皮法外,还有以下几种方法:

浸泡水洗法:污染蔬菜的农药品种主要为有机磷类杀虫剂。有机磷杀虫剂难溶于水,此种方法仅能除去部分污染的农药。但水洗是清除蔬菜瓜果上其他污物和去除残留农药的基本方法。主要用于叶类蔬菜,如菠菜、金针菜、韭菜花、生菜、小白菜等。一般先用水冲洗掉表面污物,然后用清水浸泡,浸泡不少于10分钟。果蔬清洗剂可促进农药的溶出,所以浸泡时可加入少量果蔬清洗剂。浸泡后要用清水冲洗2—3遍。

碱水浸泡法:有机磷杀虫剂在碱性环境下分解迅速,所以此方法是去除农药污染的有效措施,可用于各类蔬菜瓜果。方法是先将表面污物冲洗干净,浸泡到碱水中5—15

分钟,然后用清水冲洗3—5遍。

储存法:农药在环境中可随时间的推移而缓慢地分解为对人体无害的物质。所以对易于保存的瓜果蔬菜可通过一定时间的存放,减少农药残留量。此法适用于苹果、猕猴桃、冬瓜等不易腐烂的种类。一般存放15天以上。注意,不要立即食用新采摘的未削皮的水果。

加热法:随着温度升高,氨基甲酸酯类杀虫剂分解加快。所以对一些其他方法难以处理的蔬菜瓜果可通过加热去除部分农药。常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等。方法是先用清水将表面污染物洗净,放入沸水中2—5分钟捞出,然后用清水冲洗1—2遍。

与此同时,尽量选择当地的、应季的蔬菜、水果,也是应对食品安全的有效途径之一。对于家庭日常餐餐,应努力做到保持清洁、生熟分开、安全煮熟,在安全的温度下保存食物、使用安全的水和食物原料。另外,在日常生活中我们每个人都应该养成均衡饮食的好习惯。尽量做到每日营养均衡,食物种类选择多样,尽量少吃油炸、腌制、熏烤等不健康食物,减少在外就餐,坚持体育锻炼等。(和娇 供稿)

