

夏季午睡有讲究 适当午睡有益健康

时间不宜过长,20分钟左右最佳

到了夏季,人们总有一种疲倦感,需要适当午睡。特别是40岁以后,随着年龄的增长,夜间睡眠质量下降,白天精力也下降。因此,午睡成为夜间睡眠必要的补充。那么,午睡的好处有哪些?午睡注意事项是什么?我们邀请市第三人民医院医生来谈谈午睡相关事项。

□通讯员 胡洪进 记者 章芳敏

适当午睡带来五大好处

一是缓解疲劳,降血压。许多人都有午餐后疲倦的烦恼。英国学者就这一现象进行研究,发现每日午后小睡10分钟就可以消除困乏,其效果比夜间多睡2个小时好得多。因此,适当午睡可以消除疲劳,恢复精神,从而降低血压。

二是增强记忆力。午睡可以使人的精力和警觉性得到大幅度提高,增强记忆力。

三是提高免疫力。13时是人在白天一个明显的睡眠高峰,这时睡个短觉,可有效刺激体内淋巴细胞,增强免疫细胞活性。

四是预防冠心病。根据研究显示,适当午睡可调节体内激素平衡,降低冠心病的发病率。有资料证明,

在有午休习惯的国家和地区,冠心病的发病率要比不午睡的国家低得多。这得益于午休能舒缓心血管系统,并降低人体紧张度。

五是改善心情。午后小睡可改善心情,缓解压力,赶走抑郁情绪。

健康午睡有哪些讲究

一是注意时间。建议20分钟左右的午睡时长最佳,13点左右最为有效,属于“快速充电式”午睡,有助于快速恢复身体能量,提高警觉度,高效投入工作。

二是睡前注意事项。若是餐后立马睡觉,容易导致消化不良,诱发胃炎,也可能引起食物反流,引发反流性食管炎,也可能因为脑部供血不足而造成睡醒后头昏脑胀、四肢无力等症状。就餐后,建议在周边稍作走

动或是站立,餐后20分钟左右再进行午睡。

三是注意睡姿。午睡最好选择平躺方式。如果趴着睡,则对健康的危害大,如损伤眼健康、危害脊柱、影响呼吸、引发肥胖等。建议在家时,尽量在床上或躺椅上午睡。对于办公人士,午休时可在脑后垫靠枕,呈半卧位,以减小心肺、面部压迫。

四是睡醒后注意事项。老年体弱者如果突然起床,会引起体位性低血压,建议中老年人睡醒后,一定要缓慢起身,坐直30秒后再起立,站起还要等30秒,才能开始活动。



慢病防治与伤害知识讲座(5)

慢病的流行特点

一、时间趋势

(一) 世界趋势

随着世界经济的发展,人口老龄化进程加快、人口死亡率下降、人类期望寿命显著延长及人群行为方式发生的深刻变化,心、脑血管疾病,恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病、糖尿病、心理疾患、意外伤害等慢性非传染性疾病逐渐增加,已成为危害人类健康的主要原因。

(二) 中国趋势

我国在传染病、寄生虫病尚未得到有效的控制的同时,主要死因与疾病负担已经逐渐由传染病、寄生虫病

等转变为以心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等为主的慢病,还出现新的问题,如损伤、中毒。

二、地区分布特点

慢病在我国的分布存在比较明显的地区差异。部分大、中城市和沿海经济发达地区,心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等慢病成为主要的死因;一些中、小城市和大部分农村地区人群的疾病和死亡原因以慢病为主,在一些经济欠发达地区的农村、边远地区、山区和少数民族聚居区,以传染病、寄生虫病、感染性呼吸系

统疾病、营养不良等疾病为主。肺癌死亡率北方高于南方、东部高于西部。肝癌的分布沿海高于内地。高血压发病率北方高于南方。

城市和工业发达地区慢病发病率明显高于农村(呼吸系统疾病除外),城乡差别明显。城市脑血管疾病是城市第一位死因,呼吸系统疾病是农村第一位死因。城市肺癌占恶性肿瘤死因第一位。



上班族腰痛脖子痛 医生教你小妙招

□通讯员 童洁梅

目前,很多上班族都饱受颈椎病之苦,由于久坐不动,时间长了容易出现腰酸背痛、颈肩疼,以前老年人的颈椎病,现在竟成年轻白领的职业病。今天就让我们直击颈椎问题,请云山骨伤科门诊部负责人吕锋来聊一聊“如何防治颈椎病”。

吕锋说,办公室白领特别容易出现脖子痛现象。虽然脖子痛不等于患上颈椎病,但若长期痛而又得不到有效缓解的话,脖子频繁遭受劳损,就会发展为颈椎病。

如何消除脖子痛呢?吕锋建议,

一是自然站立,两脚打开距离与肩膀同宽。以左手在上,右手在下的姿势,两手掌在颈后部互扣。同时注意收腹、挺胸,两手尽量往后拉伸,保持数秒后,换另一侧重复动作。此方法有助放松颈背部肌肉,缓解肌肉酸痛症状。

二是在椅子上坐直,然后左手手掌放在右侧肩膀上,右手放在头顶处,注意放松颈部。接着右手使力,把头部拉向右下方,直到左肩胛以及左后颈部等感觉被充分拉伸为佳。此动作保持15秒,如此重复5次。

如果你经常出现肩膀疼,那么在平时就应该多进行一些手臂以及肩部的运动锻炼,尤其是一些长时间面对电脑以及伏案工作的人群。最好的运动方法就是抡胳膊,在运动的时候可以正抡40下反抡40下,两臂各抡一遍,通常情况下只需要坚持一两个月,肩部不适的症状就可以得到明显缓解。你也可以进行爬墙动作,面对墙壁而双手爬墙,最好是争取高度

每天上升。

不少长时间坐着办公的人都有过这样的经历,腰总是酸疼,还浑身乏力,影响了工作效率也威胁健康。

如何消除腰痛呢?吕锋建议试试以下三种方法。

托天转腰:开步站立,与肩同宽,两手交叉尽量上举直至极限,做缓慢的腰部左右转动30次。

侧身牵腰:身体往一侧弯曲,对侧腰肌有牵拉感后,坚持5秒,回到站立位,再做另一侧,重复30遍。

回头望踵:弓步站立,挺胸抬头,以左脚在前为例,上身向左转,眼望右脚跟,同时右手向上、左手向下成牵拉之势。此动作坚持30秒,再换另一边做30秒。



警惕“游泳池热” 卫生监督献良招

□通讯员 李晓璐

炎炎夏日,游泳这一运动也热门起来,随之而来的“游泳池热”这一疾病也逐渐增多。所谓“游泳池热”,又叫咽结膜热,是一种由腺病毒引发的上呼吸道疾病,因多在泳池感染而得名。腺病毒传播途径广,经空气飞沫、密切接触及水体等都能传播。“游泳池热”的症状是突然高烧,多数在四五天后能自然痊愈,但也有抵抗力弱的幼儿发展成肺炎,甚至出现生命危险。在此,卫生监督部门提醒广大市民夏季游泳应选择正规游泳场所。正规游泳场所均在醒目位置公示卫生许可证、从业人员健康证和卫生检测相关信息,开展泳池水消毒和水质自检工作,保障游泳者的安全。

游泳前,游泳者应了解自身身体状况,签订健康承诺书。存在以下情况应禁止进入泳池,如发烧、肝炎、重症沙眼、急性出血性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、精神病、性病、酗酒等。

游泳者入池前应通过喷淋装置、浸脚消毒池进行消毒。游泳中减少跳水次数,避免泳池水进入眼睛、嘴巴,接触到眼睛和嘴巴的毛巾要经常消毒。游泳后要淋浴清洗全身、刷牙、漱口,不与他人共用毛巾、脸盆等用品。

如游泳结束后出现高热、眼睛或喉咙不舒服等症状应赶紧到医院检查治疗,避免延误病情。



7月28日,石柱镇石柱村流动人口罗某贤、下里溪工业功能分区流动人口张某飞未按规定办理居住登记,分别被警方处以50元罚款。

8月1日,古山镇大坎山村流动人口殷某勇未按规定办理居住登记,被警方处以50元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,新到我市居住三天以上的流动人口应该在三天之内主动申报居住登记。

8月1日,花街镇花街村花街中路刘明虎培训班未按时报送流动人口信息,被警方处以100元罚款。

8月2日,古山镇后塘弄二村金华金鼎建设有限公司和永康市航球电器有限公司以及芝英镇胡塘街村永康市高印实业有限公司未按时报送流动人口信息,分别被警方处以1000元、200元、100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

