

## 康

## 健康给美妙假期锦上添花

十一期间,我们终于可以走出繁忙的学习和工作,肆意安排自己的假期了。你的行程或许悠闲自得,或许满满当当,然而前行途中,一个健康的身体无疑会给这个美妙的假期锦上添花,为你下一征程积攒能量。



## 十一期间 昼夜温差大

记者从市气象局了解到10月1日的最高气温在34到35之间,2日到4日会有一个降水过程,之后又将迎来晴朗的好天气。而在十一期间,昼夜温差较大,食用保存不当或油腻的食物,都会引起身体不适。

今年中秋、国庆假期相遇,遇上亲戚朋友聚会,许多人难免会多喝几杯。但饮酒过度,易造成急性胃炎或者急性胃粘膜病变。所以,在聚餐时,避免过度饮酒、劝酒等行为。若出现恶心、呕吐、出血、呕血等情况,因提早到医院就医。

市第一人民医院消化内科徐芳主任提到,外出游玩的人群,旅行途中,还需多饮水,并保持充足的休息时间。人在劳累情况下,抵抗力会下降,容易诱发各种毛病。此外,老年人基础毛病比较多,外出时平时吃的药和胃肠道、防中暑、防过敏等常备药也需要随身携带。

## 关节问题 不容忽视

黄金周选择出行的人数相对增多,出行时造成的意外伤害概率也相应增加。市第一人民医院骨一科主任朱煜表示,以往这个时间,因扭伤、关节痛、腰痛等原因前来就诊的病人较多。

外出旅游,穿中高跟鞋子出行易造成脚部扭伤,应尽量选择适合自己的运动鞋或旅游鞋。

很多60岁以上的女性,多有关节退变。由于外出途中长时间跋涉,或旅行途中不注意,假期回来后,关节易出现肿痛问题,所以在安排行程时,不宜过度紧张,每次活动强度不宜过大。

选择自驾游的家庭,若有患腰肌劳损、腰痛、坐骨神经痛等症状的,不宜长时间开车或坐车。朱煜主任建议乘车途中可下车进行适当活动。

临行前,可随身准备一些创可贴、云南白药膏、伤湿止痛膏等等。若旅行途中肢体意外受伤,应立即停止活动。脚扭伤可用冷毛巾浸冷水敷患处,尽量减少揉搓。若出现骨折等症状,应进行固定,及时前往附近医院做进一步检查。

## 私分享 车内伸展操

绕颈 头向右转,同时吸气,将头向前低下,下巴尽量靠近胸部,同时呼气,然后头左转,同时吸气,向左向右各重复5次。

转腰 身体坐直,肩膀下沉。用腰带动身体向左转,右手搭在方向盘上,左手向后放在靠背上。然后换方向重复这个动作,左右各5次。

提踵 右膝提起,右脚尖向上,控制5秒钟。右脚尖向下,再控制5秒钟,然后还原。换左腿重复这个动作,每条腿做5次。

见习记者 章琛

乒乓好手  
以球会友

见习记者 潘燕佳

27日,由市老年人体育协会举办的哈德利杯永康市2017年老年人乒乓球赛在永康市体育中心乒乓球训练馆开赛。近100名参赛选手参加比赛。

比赛分为男子团体、女子团体,男子单打、女子单打几个项目。团体赛为分组循环,一个小组五个人,每人轮流打比赛,最后得分最高的两位可直接进入决赛。男女单打实行淘汰制,五局三胜。

据了解,老年人乒乓球赛已经在我市连续举办十年,所有的参赛队员都来自我市范围内的老年乒乓球爱好者,这个赛事也已经成为他们的固定节日。参赛运动员均以镇、街道为单位进行组队,男选手年龄在56虚岁以上,女选手在51虚岁以上。

已经坚持打几十年乒乓球的运动员代表沈振秋说,他自2014年开始,每年都会参加比赛,打乒乓球已经成为他的一种生活习惯,他认为坚持打乒乓球不仅能够锻炼身体,还能寻找一些志同道合的朋友。现在的他退休在家教小辈们打乒乓球。

永康市老年体协乒乓球专委会负责人黄易生表示,此类比赛能够增加老人之间的友谊,给他们带来快乐,还能提高人的身体素质。同时也能提高大家的乒乓球水平。

永康瑞金医院  
Yong Kang Rujin Hospital

将年轻医师  
送出去

瑞金医院积极开展  
住院医师规范化培训



半个多月的规培,让我受益匪浅,专家医师的面对面指导、丰富的临床实践操作机会、同行之间的相互切磋交流等都在一定程度上提升了我的业务水平。我会把握这次难得的学习机会,学成归来后更好地服务永康。

吕庚是我市瑞金医院的眼科医师,9月1日,他按照医院的安排来到金华市中医医院,开始了为期三年的规培之旅。

这也意味着,永康民营医院开启了住院医师规范化培训之路。永康瑞金医院的这一举措,走在浙江民营医院的前列,对于专业型医疗人才的培养,提升永康当地的医疗服务水平有着深远的意义。

住院医师规范培训,简称规培,即医学生在结束5年医学类专业本科教育之后,再进行3年的住院医师规范化培训,对培训临床高层次医师,提高医疗质量极为重要。

前两年是全科轮转,第三年再到眼科病房和门诊学习。吕庚说,在大医院进行规培,令他的专业知识面得到了有效的拓宽。而国家政策内的补贴和原医院对规培人员的工资保留等优待也令他能够专心在外学习。

据了解,一直以来,永康瑞金医院十分注重医疗队伍建设,着力打造一支专业素质过硬、医德医风高尚的医疗服务团队为永康百姓的生命健康保驾护航。该院院长潘梨儿认为,医少患多在相当长的一段时间是困扰各医院的主要难题,除了面向全国各地乃至世界范围将名医引进来之外,将青年医师送出去学习培养,也是解决这一难题的有效途径。

医学人才培养对质量有极高的追求,可以说质量就是医学教育的生命线。希望通过各类有益的医学培训,提高我院临床一线的业务水平,更好地服务于病人。

潘梨儿说,接下来,瑞金会继续将医师尤其是青年医师送出去,围绕办一家老百姓看得起病,看得好病宗旨,强化推进医疗服务质量再提升,以人为本、行医为民!



获取更多健康知识