

市中医院举办 暑假脊柱侧弯训练营 改善青少年体态 助其健康成长

近年来,青少年脊柱侧弯的发病率逐年提高,严重危害他们的身心健康。脊柱侧弯好发于青春期,初期不疼痛不显形,往往不易被家长发现,等发现时通常已有数年病史,不得不接受手术治疗。

因此,市中医院医生建议:对脊柱侧弯早发现、早治疗,十分重要。在骨骼生长完全之前及时进行康复干预治疗,可以很好地控制和治疗轻度及中度脊柱侧弯,减少后期手术的风险。

不少在校学生被查出脊柱侧弯的问题,又因平时学业紧张,无法进行规范治疗。为满足青少年脊柱侧弯患者迫切的保守治疗需求,市中医院康复锻炼中心举办 暑假脊柱

侧弯训练营,通过结合德国施罗斯体操与体态矫正训练来预防、治疗青少年脊柱侧弯及矫正不良体态,改善青少年体态,增强其自信心,助其健康成长。

相关链接

什么是脊柱侧弯

脊柱侧弯也称脊柱侧凸。正常人的脊柱从后面看是一条直线并且两侧基本对称,而脊柱侧弯是指脊柱向左或向右方向的一个弯曲状态。在临床上,医生会用 Cobb角进行判断,如果角度超过10度,则诊断为脊柱侧弯。

脊柱侧弯的危害

脊柱侧弯对青少年健康危害极大

大,特发性脊柱侧弯的青少年,从后背看,笔直的脊柱会向左右两侧弯曲,变成C型或S型,且数年内会逐渐加大侧弯度数,引起肩膀、骨盆歪斜,不仅体态不佳,还会出现腰背痛、四肢无力的情况,甚至会压迫到心肺。

脊柱侧弯超过40度后会对身体产生不可逆转的损害,患者将不得不接受脊柱矫形手术治疗。

(市中医院供稿)



你了解神经性厌食吗

夏天来了,一些担心身材的男孩、女孩,通过节食或在进食后催吐等方式控制自己的体重。他们会因为身材或进食问题出现焦虑、易怒等情绪。还有部分人会在一段时间内胃口差,不想吃东西,甚至会发出疑问:我是不是得了厌食症?

市三院专家分析后提醒:这也许是出现了神经性厌食。那么,什么是神经性厌食?如果出现了此症状,该怎么办?

神经性厌食的表现

行为方面

1.限制进食:严格限制每餐所吃食物的数量和种类。

2.过度运动:运动强度大,与体力极不相称。

3.催吐:进食后会长时间催吐,甚

至会在进食后出现自发呕吐。

4.滥用药物:滥用一些泻药、利尿药、抑制食物的药物来保持体重。

精神心理方面

患者会对体重、体型有先占观念。如对瘦的无休止追求和对肥胖的病态恐惧,恐惧性地拒绝维持正常体重。部分患者表现为明明已经很消瘦,仍坚持认为自己肥胖。

生理层面

一般神经性厌食的体重减轻达到低于正常体重的85%或身体质量指数(BMI) $\leq 17.5\text{kg/m}^2$,有些女患者会出现闭经。

伴随症状

上述症状出现后,患者还会伴随抑郁、焦虑、强迫、情绪不稳、孤独、社交隔离等。患者的外表可能会出现明显消瘦,皮肤干燥苍白,毛发干枯、缺乏光泽、大量脱发等。部

分患者在进食后感觉腹痛、腹部不适,甚至有子宫萎缩等情况,出现贫血、低血压、骨质疏松、低钾、心律失常等症状。

神经性厌食的治疗方法

首先,我们要制定合理的体重恢复目标、营养重建方案,再按照营养重建方案实施。

如果出现了如闭经、贫血、低钾等症状,需要医学干预,患者要及时到医院就诊。

必要时到医院寻求帮助,如心理治疗及药物治疗等。

通讯员 孙彬宇

公益“心晴”支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

这份安全指南之生活篇请收好

高温天气持续,我们生活中的哪些地方要重点防范?一起来看看。

家用电器及时关

家用电器用完要及时关闭电源,不要私拉乱接电线,谨防因电器老化、电线短路等故障引发火灾。

防蚊设备要注意

使用蚊香时,应当把点燃的蚊香放在金属支架上,并将支架置于不燃烧的盒子里,不要靠近蚊帐、被单、衣服等可燃物。

安全出口莫占用

及时清理阳台、楼道、疏散通道等

位置的易燃堆积物,确保 生命通道畅通无阻。

厨房用火不离人

使用燃气时须有人照看,发现燃气泄漏要迅速关闭燃气阀门,打开门窗通风,离家外出前做到人走火灭、气断、电关。

电动车禁止入户充电

电动车应在室外专用充电桩充电,不得在室内、走道、楼梯间、消防通道和安全出口等区域停放充电。

剂、香水、移动电源等易燃易爆品,定期对车辆进行维护保养。

禁止儿童玩火

家长应对孩子进行安全教育,告知孩子不要玩火,不要将其独自留在家中,易燃易爆物品不要存放在儿童易碰触的地方。

(市应急管理局供稿)

应急安全科普

安全举报电话:
13588606110、676110
永康市应急管理局

银耳:无愧民间 清白菜

银耳,又叫白木耳、白耳子,因其附木而生,色白如银,撕成片后如同耳状而得名;又因其洁白如雪,亦称雪耳。

银耳本是一种野生稀有珍品。在深山峡谷、森林茂密的地方,青刚栎、山乌桕、米槠杨、柿、桃、李、桑等阔叶树,因受自然界微生物的腐蚀,一旦死亡成了腐朽木后,遇到适宜的气温和湿度,藏有银耳菌种的地方便冒出一朵朵“白衣天使”来,宛如盛开的菊花。这就是天然的银耳。由于这种野生银耳堪称名贵食用菌,故常被封建统治者作为“长生不老药”享用,或作烹饪原料,或列为山珍只在高级宴席上露面。

人工培植银耳发源于福建、四川、贵州、湖南等地。大致分三个阶段:从段木栽培到木屑瓶栽,改木屑瓶栽为袋栽,以棉籽壳代替木屑在银耳房的培植架上种植。特别是福建古田县为我国银耳生产发展积累了许多新经验,从20世纪60年代开始,该县采取段木砍花、半天然式人工栽培,到70年代实行室内瓶栽银耳,80年代改为塑料袋栽培,90年代在银耳房的地面和培植架上种植,攻克了一个又一个技术难关。如今,全国银耳产量近90%来自古田,古田因此被誉为“银耳之乡”,古田银耳被列入国家地理标志产品。

银耳的营养价值众所周知,它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、多种维生素和矿物质,以及对人体极为有益的银耳多糖等。药理研究显示,银耳性味甘平,有生津、润肺、滋阴、养胃、清热、补脑、强心、益气、和血等功效,所含的多糖物质对抗肿瘤、抗炎症和抗放射伤害有一定作用。其特点是,滋阴润肺而不膩滞,健胃补脑而无刺激,对患有崩中漏下、支气管炎、肺热咳嗽、胃肠有热、神经衰弱、病后体虚等症状者均有良好的保健效果。

银耳的吃法较多,尤以烹制羹汤见长,甜咸均可。银耳羹好不好喝,除了所用食材质量过硬外,主要看黏不黏糊,胶多不多,软不软滑。喝到嘴里胶质满满,软糯糯地润滑入喉咙才是理想的银耳羹。其做法是,将干银耳用水浸泡,待银耳充分发透后,洗净撕成碎片,配料该涨发的涨发,该洗净的洗净,临上锅时,加入适量清水,倒入养生壶、砂锅、炖盅或压力锅内,细熬慢炖,直至出胶黏糊而成。

银耳羹多以冰糖入味,配料有莲子、桂圆、红枣、百合、芡实、荔枝、杏仁、花生等。用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等制作的枸杞炖银耳,是古城西安的风味名羹,不但腴滑香甜、胶汁浓厚、红白相间,而且具有较好的滋补功效。赣菜中的银耳羹鸡汤,是将银耳羹炖好后,兑入鸡汤,再复炖片刻,调好味,既有鸡汤的鲜香味,又有银耳羹的软糯佐托,经常饮服对阴虚体弱、心悸不安、失眠多梦等有一定的食疗作用。

《佳蔬竞鲜》记载:辅佐刘邦兴汉灭楚三杰之一的张良,屡建战功,成为汉王朝开国元勋。汉政权建立后,他眼看刘邦、吕后没有善待韩信、彭越等开国大臣,心灰意冷,就辞官隐居了。其间,他以当地银耳清炖为羹食用,一来补养身体,二来以示自身清白。据此,民间就有将银耳羹谓之“清白菜”。

夏天喝一点银耳羹,不仅有利于清热解毒、祛除内火、补充水分、增强体力,还能让五脏六腑更清白,让身心更清爽。

(市科协供稿)

公益广告



小公筷 大文明

家庭用餐、公共聚餐 使用公筷分餐

中共永康市委宣传部、永康市精神文明建设办公室 永康日报社 宣

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目

