

高邮市民文明行为10条

1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
3.净化环境卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不

铺张浪费、不劝酒酗酒。
5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、

不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不抵毁中伤他人。
10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不损坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

节后“运动处方”

春节这几天,大家走亲访友、穿梭在各种饭局聚会之间,想必是没少大吃大喝吧?吃得多了,动得少了,黑白颠倒睡眠少……都是我们过节长胖的原因。假期结束了,是时候开启“甩肉”模式了。

近日,北京市疾控中心的主任医师曹若湘就针对不同人群开出节后的“运动处方”。记住,只要你动得勤,肥肉就追不上来!

运动多样化 老少皆宜“快步走”

快利用空闲时间,选择适合自己的运动方式,动起来吧。

有氧运动:快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等可以提高人体心肺耐力,也可以有效减少机体脂肪堆积,控制体重。

在这里,主任医师曹若湘向大家推荐老少皆宜的快步走。快步走是指中等强度的步伐速度,走的时候感觉到呼吸速度和心跳明显加快,如同匆匆忙忙赶公交车一样。它是最简单最优良的身体活动,而且提供多种保健益处。

日常生活中,建议每天快步行走6000步,就相当于瑜伽40分钟,太极拳60分钟,骑自行车、打乒乓球和跳舞40分钟,打网球、篮球和羽毛球30分钟,慢跑和游泳25分钟。如果坚持有规律步行,全家人都会收获到意想不到的愉快和健康,提升耐力,舒缓压力,改善睡眠,增加健康信心。

抗阻运动:哑铃、沙袋、弹力带和健身器械等可以延缓运动能力下降,强壮骨骼关节和肌肉。

抗阻练习每周2~3次,预防和控制心血管病和2型糖尿病,改善姿势、移动能力和平衡力;预防摔倒,保持独立行为能力,提高生活质量。

柔韧性运动:太极拳、瑜伽、舞蹈等轻柔、伸展的运动形式等,可增加关节活动度,预防肌肉损伤,消除肌肉疲劳,提高运动效果。

特别提醒:运动时间可累计,但每次持续时间应不少于10分钟。

三类重点人群 收下专属“处方”

儿童青少年:假期避免暴饮暴食和挑食,注意保持健康体重;应增加户外活动,每天至少60分钟;可利用假期亲子陪伴的机会,多培养运动习惯和爱好,如自行车、慢跑、跳绳、仰卧起坐、柔韧训练、游泳等。

孕妇:适当活动有益于维持体重增加在适宜范围,也有利于自然分娩,宝宝也会更健康。可以选择走路和其他运动强度较低的方式,避免发生危险。

老年人:老年人应时常监测体重变化,使体重保持在适宜的稳定水平。寻找适合老人自己身体情况的活动方式,通过有针对性的身体锻炼,注意安全,也可以有效、显著地降低跌倒的风险。比如在保证安全的前提下,进行动态及静态的平衡

练习、核心力量练习、下肢力量练习、柔韧性练习、协调练习等。常见的有太极拳和太极剑、瑜伽、舞蹈等。太极拳锻炼被证明是一种有效的、显著降低跌倒风险的运动。

注意,老人不要尝试过于激烈的运动如慢跑等。此外,如果有冠心病、糖尿病、骨关节炎等,或者年龄超过80岁,应咨询营养师或医生相关注意事项。

运动有益 也要避免损伤

运动不仅仅是减肥的作用,更重要的是增强体质,改善健康状况。不过,在这里曹若湘主任特别提醒大家,在运动的时候也要注意安全,从自己的兴趣出发,寻找适合自己的运动,避免运动中可能发生的风险。以下几点大家注意:

- 1.每次运动前应先做些准备活动,运动开始应逐渐增加用力。
- 2.根据天气和身体情况调整当天的运动量。
- 3.运动后不要立即停止活动,应逐渐放松。
- 4.出汗多时适当补充水和盐。
- 5.步行、跑步应选择安全平整的道路,穿合适的鞋袜。
- 6.肌肉力量锻炼避免阻力负荷过重,应隔天进行。
- 7.运动中如果出现持续加重的不适感觉,应停止运动,及时就医。

酒后警惕失温

春节期间少不了亲朋好友的聚会,一些人免不了要小酌几杯,这里提醒大家应合理膳食、戒烟限酒,防范饮酒可能引发的健康问题,醉酒者在寒冷环境需警惕失温的发生。

失温症有多危险?

人体具有体温调节系统,在一定条件下,能够将人体的核心温度维持在适合生存的较窄范围内。

失温症,简而言之就是人体的体温调节失衡,产热低于散热,导致人体热量逐渐丧失,无法维持正常体温的现象。

一般而言,失温症的发展有三个阶段,即轻度、中度、重度失温。

在第一阶段,人体的热量开始流失,体温开始下降,直至核心温度降到32℃至35℃。此时,身体的第一反应就是减少散热,加快产热。为了加速产热,肌肉会不停收缩,出现“寒战”的症状。

为了减少散热,外周的血管也开始收缩,血液主要集中流入核心部分,皮肤逐渐变得苍白。与此同时,气血交换率下降,血液中二氧化碳含量增加。为了调动身体各器官排除多余的二氧化碳,大脑处于兴奋状态,呼吸和心率相应加快。但是,大脑在维持一段时间兴奋后,发现无法使体温回升,故开始“节能减排”,呼吸和心跳逐渐减慢,肌肉逐渐僵硬,患者行动变得迟缓。

在第二阶段,随着热量继续流失,核心温度降到28℃至32℃。患者口齿不清、反应迟钝,出现恍惚的状态。

此时,温度感受器已经麻木,无法将温度信号传输给大脑。下丘脑体温调节中枢发出错误指令,外周血管开放,“节能减排”中好不容易储存于核心的能量被分散到皮肤等血管,短时间内让人有“仿佛置身炎热环境”的错觉,而实际上带来的是更多热量丧失及核心温度的迅速下降。

在第三阶段,人体温度严重降低,核心温度下降至28℃以下。

此时,失温情况已经非常危急。患者没有意识,呼吸和心率都变得很慢,血压降低,肌肉变得僵硬,心脏出现纤颤,随时面临心脏停跳的危险。

酒后失温者为什么会感到热?

回答这个问题,还要回到失温的第二阶段。

随着热量的流失,人体的温度系统“瘫痪”,无法将准确的温度信息传输给大脑。下丘脑的体温调节中枢得不到正确的“温度反馈”,因而对外界环境误判,下达错误命令,让外周血管开放。这样,用于核心保温的血液就流向外周,让人在短时间内有了发热的错觉。

醉酒者意识模糊,失温后可能会在不自觉的状态下脱光自己的衣服来“散热”,而这更加速了热量的散失,导致核心温度快速下降,使失温情况进一步恶化。

如果出现失温该如何救治?

万一出现失温的情况,该怎么办?下面我们整理了一套应急流程:

- 1.脱离低温,安全转移:发现有人出现失温症状时,要立即帮助患者脱离低温环境,转移至温暖、避风的安全环境或医院。
- 2.判断失温程度,及时急救:根据患者状态判断其失温情况,根据其症状严重程度,采取相应的急救措施并拨打120急救。
- 3.保持干燥,核心供暖:检查失温者衣物,尽快替换潮湿的衣物。同时,用保暖设备,例如热水袋、发热贴等对失温者核心部位进行加温。需要注意的是,只针对核心进行加温,千万不要采用搓手搓脚等方式给四肢加温,否则会导致四肢冷血回流到心脏,可能引起心脏骤停。
- 4.适当进食,输入能量:视失温情况,让失温者食入一些高热量、好消化的流质食物,让其快速补充能量。

香蕉不能和这三类药同时吃

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科专业人士提醒:香蕉性味甘寒,可清热润肠、润肺解毒,肺燥咳嗽食之有益。但香蕉一不能与降压药同时吃,它有一定的降压功效,服用降压药同时食用香蕉,会影响降压效果;二不能与保钾利尿药同吃,香蕉中含钾量较高,服用保钾利尿药时,同服香蕉易引起血钾升高;三不能与氟喹诺酮类抗菌药物同吃,香蕉中的成分及矿物质会影响氟喹诺酮类抗菌药物在肠道中的吸收,进而影响药物的疗效。

身心
健康

养护颈椎 预防颈椎病

长时间低头看手机屏幕容易引起颈椎不适,最常见的现象是颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、头晕头痛、恶心呕吐。

中医认为,头为诸阳之会,身体内属阳的经络,必须通过颈椎才能到达头部。颈椎后侧正中是督脉的循行部位,两侧从内向外依次是足太阳膀胱经、足少阳胆经和手少阳三焦经。经络运行受阻,阳气不能上行到头部,人的精神状态就会受到影响,出现头晕眼花、目眩耳鸣的症状。

那日常该怎样去预防颈椎病?做颈部灵动操,可以让颈椎更灵活,让气血通道更顺畅。

扩胸转肩。手臂向上弯成弧形,手指接触双肩。沿顺时针和逆时针方向分别转动10—15遍。转肩时,上下左右尽量做到极限。

化颈为笔。头颈部保持正直,想象有一张白纸铺在下颌处,以颈椎为笔杆,以下巴作笔尖,在胸前反复书写“米”字。注意要以颈部的伸缩转动来完成书写,整个过程不能含胸低头。

抱头转颈。双手手指交叉抱于头后,头与手保持静力对抗,在头颈部向左缓慢转动时,对抗中心转为右手,向右缓慢转动时,对抗中心转为左手,反复转动5—10遍。需要注意的是,转动与对抗同步,头与手用力相同;不可猛然用力,需缓慢加力。

寒潮会带来哪些健康风险?

寒潮会带来哪些健康风险?又该如何预防?就此记者采访了中南大学湘雅三医院急诊科副主任医师刘怀政。

“气温下降可导致人体血管收缩,呼吸频率加快。”刘怀政介绍,寒潮期间,寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。易诱发气道痉挛,呼吸系统免疫功能异常,引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时,还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。

刘怀政提示,寒潮橙色预警期间,婴幼儿不宜外出,确需外出时,要特别注意其头部、胸腹部、足部的保暖。

儿童不宜长时间外出,确需外出时,应由成年人陪伴,穿好防寒衣物。同时,家长要密切关注其冻伤和失温

症状的发生。

孕妇外出时宜有人陪伴,注意防滑防摔倒,如出现紧急情况及时就医,也需要密切关注冻伤和失温症状的发生。

老年人不宜外出,外出时宜有人陪伴。使用手杖、轮椅等助行器的老年人要注意设备的防滑。独居老年人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

慢性基础性疾病人群不宜外出。出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药,服药需遵医嘱。

户外作业人员尽量减少户外作业时间。户外作业时,宜使用便携式取暖物品,穿戴防寒工作服,并避免潮湿。衣物潮湿时,及时更换。了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。