

【健康红绿灯】

绿灯

关于泡脚该注意4点



①泡脚水温不要超过50℃,糖尿病患者要再低一些,与正常体温37℃持平即可。②泡脚时长最好控制在20分钟以内。③饭后30分钟内不宜泡脚,以免影响消化系统。④泡脚的推荐时间是晚上7-9点,此时更易调和气血。值得提醒的是,泡脚至微微出汗即可,出大汗反而不利于健康,泡后要及时擦干,以免受寒。

摸脚背自查下肢血管



足背动脉的搏动,能在一定程度上反映血管健康状况。足背动脉的搏动强度因人而异,有些人搏动很强,有些人似有似无,主要与天生差异或脚的胖瘦有关。把手指轻轻搭在脚背部最高点正中间的位置,感受脉搏。如果一侧足背动脉搏动减弱,且左右不对称,原因通常是下肢动脉硬化。

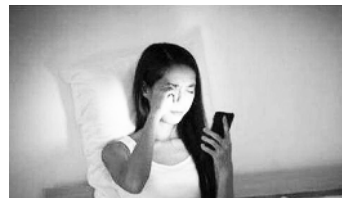
红灯

吃得太咸易长黑眼圈



眼睛下方的皮肤最薄,也更脆弱,尤其是上了一定年纪的人。黑眼圈有遗传因素,但也会因疲劳、压力、过敏、脱水、皮肤干燥或阳光损伤而出现。有研究发现,当过多摄入钠的时候,会引起水肿,从而导致黑眼圈。建议降低钠盐摄入量,睡前少喝水。

关灯看手机危害巨大



眼科专家提醒,关灯看手机,轻则视疲劳,重则青光眼。①强光会损伤你的黄斑;②黑暗环境中屏幕很亮,会增加你的视疲劳;③年龄偏大的人,容易发生青光眼。黑暗中看手机,应该在周围开一盏灯,最好还是不要在黑暗中看手机。

长时间伏案工作的你是否有肩颈疼痛的困扰,特别是在下班之后,不仅感觉胳膊酸痛,扭动脖子时还会咔嚓作响,甚至会疼痛不止,这时候你就要小心肩颈疾病的出现了。首都医科大学附属北京康复医院康复评定科主治医师刘晓磊提醒您,颈椎病不仅痛苦难忍,久而久之还容易导致颈椎变形,所以预防肩颈疾病很重要。

肩颈痛的四个元凶 你中招了吗?

□本报记者 陈曦

外敷和内服两种。大部分外敷都是纯中药成分的,但止痛类药物通常都是西药为主;另外维生素B族药物以及血管扩张剂等药物对肩颈疾病也是有效果的。

不过每一位患者的体质和病情严重性都有所不同,所以在服用药物上面听从医生的建议选择是正确做法。

按摩推拿办法很管用 按摩推拿是中医治疗肩颈疾病的常用手段,但是千万不要去非法经营的按摩店,这类店的手法并不专业,如果私自按摩还有可能出现风险。通常在正规医院里都有专业的中医按摩室,这样比较有保障。

按摩治疗主要是能缓解肩颈肌肉的紧张和痉挛,从而恢复肩颈的活动能力,而且还能松懈神经根,达到缓解疼痛的目的。

理疗也是好办法 在肩颈疾病的治疗中,理疗也能起到一定作用,特别是处在急性期的肩颈疼痛,通过超声波以及紫外线灯理疗方式能减轻疼痛。当疼痛减轻之后,再通过碘离子透入或是感应电来进行其他的热疗。

热敷法简单好操作 在办公室或者是家里都能使用这种办法,不仅能改善血液循环,还能缓解肌肉的痉挛,从而减轻疼痛感觉。患者可以使用热毛巾和热水袋进行局部的热敷,但是要注意不能太烫,以免烫伤自己的皮肤。

肩颈疾病大部分都是因为不良坐姿或者是长期保持一个姿势而导致的,所以为了避免肩颈疾病出现,在生活中要保持正确坐姿,而且每个小时最好起来活动一会儿,能缓解肩颈的疲劳。

肩颈疼痛的危害

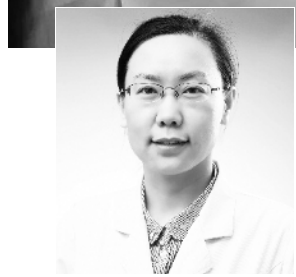
引发失眠 焦虑抑郁 当你患有肩颈疼痛问题的时候,长期慢性肩颈疼痛首先会影响你的睡眠,导致你睡眠不足、精神状态不佳等问题。不仅如此,长时间的肩颈疼痛和失眠也会影响你的情绪,导致焦虑甚至是抑郁等问题。

头晕头痛 记忆衰退 肩颈部位连接着我们的头部和身体,是血液通往头部的主要通道。当我们的肩颈出现问题的时候,就会影响血液的流通,导致头部出现供血不足的状况,气血不足就会引发我们头晕、头痛、记忆力衰退等症状。

四肢麻木 导致瘫痪 长期的肩颈疼痛可能会引发肩颈结构的变化,压迫其中穿行的血管和神经,如果不及时治疗就有可能导致人体四肢发麻、手脚无法协调等情况,严重时甚至可能出现血管阻塞、瘫痪,危及生命。面对肩颈疾病,大家可千万别大意了,早发现、早治疗。

如何缓解肩颈疼痛

药物治疗必不可少 药物在肩颈疾病的治疗中起到了一定作用,目前治疗肩颈疾病的药物有



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 康复评定科 主治医师 刘晓磊

导致肩颈痛的4个原因

肩颈着凉 因肩颈着凉而引起的肩颈痛在女性中较为多发。由于着装特点和心理因素,女性更容易肩颈受寒,加之本身肩颈肌肉不如男性强壮,抵抗寒凉的能力较弱,就容易引起颈椎不适、肩颈疼痛。因此,在肩颈自我保健过程中,需要注意保暖,并适当加强肩颈肌肉力量。

长时间低头 手机已经逐渐成为人们生活中必不可少的一部分,吃饭玩手机,躺在床上也要玩手机。长期低头玩手机就很容易造成肩颈肌肉疲劳,最终导致肩颈疼痛甚至引发颈椎病。

运动不足 随着年龄增长,活动身体的机会也跟着逐年减

少。学生时期还可以在社团、操场等场合挥洒汗水,然而一出社会后,稍不留神就会让自己变成运动不足的状态。

当身体长期缺乏运动,肌肉的伸展和收缩量减少,肌肉就会逐渐衰老退化,这也会导致血液和淋巴的循环恶化,肩颈不适随之而来。

坐姿错误 久坐不动 这在白领和上班一族中极为明显,对着电脑一坐就是一整天是家常便饭。非上班族肯定会觉得坐着上班很轻松,其实不然,保持一个姿势的时间一长就很容易出现颈椎病的症状。

由于大部分上班族需要伏案工作,坐姿常常不正确,背部与椅背分离,肩颈所承受的压力大,从而导致肩颈的不适,最常见的情况就是肩颈痛。

·广告·

丰台区市场监管局 开展养老服务标准“话”主题活动

为引导和支持丰台区养老机构推行标准化,2020年10月28日,丰台区市场监管局标准化科联合区民政局、区局特殊食品监管科、卢沟桥乡场所,在卢沟桥社会福利中心组织开展养老服务标准“话”2020年重阳节市场监管走进养老机构主题活动。全区18家养老机构负责人和标准化负责人参加活动,区局副局长王宏镭、区民政局养老科负责同志出席活动。

活动中,区局标准化科邀请标准化行业专家就养老服务标准化的定义、体系以及实施等内容进行讲解,对养老机构在建立和实施标准化工作中的重点和难点问题进行了逐一剖析,并和与会负责人进行了交流。区局特食科结合老年人选购和食用保健食品开展了宣贯培训。区局副局长王宏镭结合当前丰台区养老服务标准化工作现状,指出一方面树立养老服务、为老服务的意识,要以标准化作为管理手段,为老年人提供科学、安全、便捷的“防火

墙”,提高为老服务的责任感和使命感;另一方面树立高质量发展的意识,逐步建立和完善标准化思维模式,用标准化引领养老机构实现高质量发展。(韩洋)

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院. A large grid of small advertisements for various medical services and products.