

电影《满江红》配乐太魔性 搭配健步走要注意度



本报记者 林乐雨

春节档电影《满江红》火爆上映,唤起人们对岳飞记忆的同时,

贯穿全片的豫剧背景乐掀起健步走热潮。65岁的张阿姨说,听着这音乐走路格外带劲,一天上万步不在话下。

健步走是老年人非常喜爱的运动方式,它能提高心肺功能、促进睡眠、调节精神压力、改善身心状态,预防老年痴呆,降低糖尿病、乳腺癌、中风的患病风险。对此,杭州市第一人民医院骨科季成主任医师提醒,要想达到预期健身效果,健步走时要讲究方式方法,量力而行。

季成说,老年人每天走路最好控制在6000-8000步。6000步相当于3000至4000米的行走距离,约半个小时的中等强度运动。健步走时,要根据自身体能选择合适

的锻炼强度,快走(每分钟120-140步)之后要用中速走(每分钟90-120步)做整理运动。

季成建议,上午9时30分到11时、下午3时以后是较为理想的锻炼时间,老年人的锻炼时长建议控制在30分钟左右。进行健步走时,要选择空气好、安全舒适的地方,避免在大马路上或者弯曲的道路上进行健步走,防止发生意外伤害。慢性病患者需遵照医生要求进行锻炼,老年人在健步走时需有人陪护,以免发生意外。健步走时着装应该轻快休闲为主,鞋子要求透气性好、鞋面较软、鞋底富有弹性。锻炼时尽量选择平底走路,避免上下坡、上下楼梯等,以免对膝关节造成过度的磨损和损伤。



饭后错误剔牙 小心细菌“吃掉”心脏

徐大叔在去年11月份得了感冒,一周一次高烧,断断续续吃了近两个月的药,体重忽然下降,检查发现C反应蛋白指标异常增高,说明身体里有细菌,然而细菌在哪却找不到。

后来医生找到了病因,原来是细菌正在“吃掉”心脏。心脏有四组瓣膜,瓣膜的位置褶皱多,一旦外部细菌侵入,更容易停留,引起严重炎症反应。而心脏血流是朝一个方向流动的,当心脏瓣膜出现问题就可能

导致血液逆流,在临床上称为感染性心内膜炎。

徐大叔几乎没有不良生活习惯,但是每次吃完饭后都会剔牙。而不恰当的剔牙或者不正规手术,很容易导致感染性心内膜炎发生。

剔牙是牙科保健非常重要的手段,但在抵抗力低下期、疲劳期,要谨慎剔牙。比如不要用牙签剔牙,改用牙线或者含淡盐水漱口等,刷牙时也要小心,避免出血和感染。 据我是大医生微信公众号

罗汉果泡水 不能助降血糖

甜甜的罗汉果能助降血糖吗?答案是不能。罗汉果中含有糖、蛋白质、维生素和氨基酸等多种营养成分。其中糖类物质是果实的重要成分,含量占全果干重的30%左右,有蔗糖、果糖、葡萄糖和甜度极高的罗汉果甜苷。

罗汉果泡水喝口感甜,是因为含有罗汉果甜苷。同等质量的罗汉果甜苷比蔗糖甜300倍,但它不会产生热量,也没有升糖作用。

有动物实验证明,罗汉果甜苷有一定降血糖作用。因此,近年来罗汉果一度被宣传称可以替代降糖药降血糖。但罗汉果中同时含有可以升高血糖的蔗糖、果糖、葡萄糖等糖类物质,所以罗汉果泡水用来降血糖并不可取,更是万万不可替代降糖药使用。 据养生中国

长“羊角”查出癌 留意莫名肿物

本报记者 徐小翔
通讯员 王蕊 胡泉峰

近日,浙大一院骨科门诊来了一位65岁的阿姨,只见她左手中指靠近指根的地方,长出了一个米粒大小、黄色的尖角,质地不仅很硬,尖角底端还有明显红肿。大约在5个多月前,何阿姨发现小疙瘩突然变大变硬了,且摸上去有些痛。

该院骨科卢荟主任医师仔细查看了

这个“羊角”,安排进行了手部核磁共振等一系列检查,根据各项检查结果及症状,何阿姨手上长出的这个角被明确为“皮角”。

骨科专家团队为何阿姨尽快安排了皮角切除手术,而病理结果却让何阿姨和家人倒吸一口冷气——手上的皮角已恶变,是高分化鳞癌。

随后,骨科专家团队为何阿姨进行了扩大切除手术、皮瓣修复和腋窝淋巴结清扫,好在肿瘤还未转移,患者不需要进行放化疗治疗,只需要定期随访即可。

皮角好发于面部、头皮、颈、前臂和手背等部位。浙大一院皮肤科副主任乔建军介绍,皮角小的像黄豆,大的可以像羊角一般。研究表明,皮角多因皮肤病损处的角质物异常增多堆积而成,看上去很像动物的角,但其实它的

组织和人的指甲类似。虽然大部分皮角是良性的,但它被认为是一种癌前病变,癌变率为10%左右,尤其是当皮角的底部出现潮红、充血等现象时,往往表明已恶变,需要手术。

何阿姨从未注意过手上的伤口,也从未就诊,最终形成皮角,在长期刺激摩擦下,又发生恶变,不过还好发现比较及时。

专家提醒,如果脸上或手上、身上出现不明原因久不愈合的糜烂、溃疡,或是出现表面粗糙、易出血的不明肿物等,千万不要自己随便挤压或试图抠掉、拖延,一定要尽快到医院就诊。

初戴活动假牙 几件事要注意

目前,种植、固定修复是牙列缺损的主要修复手段,但对于同时患有多种基础疾病、口腔条件差的老年患者来说,取戴方便的活动义齿(活动假牙)仍是必要选择。初戴假牙时,一些生活中的常见问题需要注意。

初戴活动假牙的两天内,不要使用假牙咀嚼食物,避免假牙对尚未适应的黏膜造成损伤。如果第一次戴假牙后,患者没有异常感觉,那么前两天睡觉时可不必摘下,以加快口腔适应,但饭后、睡前要做好清洁。待口腔组织适应假

牙后,患者可以进食质地较软的食物,并感受假牙在咀嚼食物时是否存在不稳定或不适感,为复诊调改做好记录。

初戴活动假牙后,患者可能会出现咬颊、咬舌及发音不清的情况,需要一段时间来适应。患者可以通过大声朗读和进食时轻咬慢咽,使口腔组织逐渐适应假牙。患者应坚持戴活动假牙、逐步适应,尽量避免在咀嚼过程中损伤口腔组织,使假牙功能最大化。

初戴活动假牙的前几周,患者的唾液分泌可能会明显增多,这是

正常的生理性保护反应,此时口腔正在适应假牙,随着戴用时间的延长,此类症状可逐渐消失。

刚开始摘戴活动假牙时,患者应耐心练习,找到规律,不可强行摘戴。患者在摘戴有金属卡环的假牙时,应避免对口内剩余牙齿施加过大压力。

摘取假牙时,最好推拉基托边缘,切勿用力拉卡环,以免使之发生变形;戴假牙时,应用手放稳后再咬,千万不可用牙把假牙咬就位,以免损坏假牙。

据健康中国