

特别关注

男性健康日 为中国男人减压

据一份“中国男性调查”结果显示,在中国男人中,多达 76%的男性正被各种压力所困扰。有专家表示,在快节奏的社会里,男性作为家里的“顶梁柱”,压力越来越大。而长期在“高压”下生活,给健康带来了严重的影响。

近日,在“世界男性健康日”来临之际,很多网友在网上发起了“为中国男人减压”的号召,希望通过活动,让社会上更多的人关注男性健康问题。



男人压力山大,严重影响健康

有专家表示,在巨大的压力面前,男性朋友不得不为工作付出更多的艰辛,由于长时间加班熬夜,破坏性地降低身体免疫力,让病菌有机可乘。

“虽然男科病种类比较多,但从大的方面看,泌尿生殖感染、前列腺疾病等是其中影响比较大的几类,这些疾病大多和‘压力’有关。由于男性工作、生活压力增大,上述几种疾病不仅发病率上升,并且低龄化倾向严重。”

而更让男人受伤的是,压力可能会导致男性不“性福”。国内一组 628 例 ED 患者病因分类的研究表明,心理性占 39%,器质性为 15.8%,混合性占 45.2%。因此,心理性 ED 应格外引起男性关注,紧张、压力、抑郁、焦虑和夫妻感情不和等精神心理因

素常常导致健康男性勃起功能障碍。

有专家表示,现代男性“压力山大”,必须学会减压。

何以解压?“说别的是假,红包减压最靠谱”

网友在网上发起了“为中国男人减压”的号召,引来的是众多网友都对此表示赞同并提出了各种减压方式,其中红包减压的方法最受网民热捧。

网友“万能的大熊”说:“说别都是假的,男人们挣钱买车、买房、养家也是够拼的,平时都是给老婆孩子钱,要是老婆能给个红包让咱暖暖手,再大点压力也都洒洒水啦!”

网友“钟恩淇”说:“越来越觉得男人其实压力也很大,来点实际的,某人快来找我要红包减压吧。”

网友“掌心小宝”直言:“看你最近加班很辛苦,你那抠门老

板还敢扣咱钱,告诉他,明天咱就不干了,你回来好好休息休息,老娘给你红包减压,休息够了咱再奋斗!”

一时间,网上掀起了一股讨要红包减压的风潮,网友们纷纷以减压的名义,向身边的亲朋好友讨要红包。与此同时,为了力挺中国男人,网友微博上发起了“红包减压”的抽奖活动,为参与活动的网友派发了万元的红包,将红包减压的风潮推到了一个新的高峰。

“家庭、朋友乃至全社会对男性多一点关注、关爱,就能有效地缓解男性朋友的压力,健康问题也会随之减少。”专家表示,在未来的日子里,要继续关注男性健康问题,加强男性健康科普教育,让更多的男性得以减压。此外,专家建议,在家庭生活中,家人要给予男性同胞一个放松的家庭氛围,享受家庭带来的温暖而不是压力。(马 亮)

医技交流

精于术 仁于心

——济源市第二人民医院碎石科随笔

本报记者 吴春静 通讯员 陈 晨

10 月 2 日一大早,44 岁的范女士便拿着鲜花和水果到济源市第二人民医院碎石科表达谢意,正在忙碌的值班医师宋艳利和黄燕连忙上前委婉拒绝。

一个月前,范女士在无明显诱因发热情况下,突然觉得下腹部痛,经彩超检查确诊为输尿管中下段多发性结石。尽管打了止痛针,但是因结石时常疼痛,还引起了肾积水,范女士痛苦万分,辗转于省、市级医院奔波求医,因结石多发,医生建议手术治疗。就在一筹莫展之际,同村的人告诉她:“去二院碎石科看看吧,我的结石就在那里治好的。”

抱着最后一线希望,范女士来到济源市第二人民医院碎石科,正在值班的宋艳利和黄燕接

待了她,经 B 超检查,怀疑范女士是输尿管中下段结石。因输尿管中下段是 B 超的盲区,在让范女士口服蓖麻油进行清肠后,医务人员对结石的数目、大小反复看,认真看。然后根据结石的部位、数目、大小、肾功能、是否合并解剖异常、是否合并感染以及身体状况等来制定碎石方案。宋艳丽称:“每一位患者的病情都不同,我们要针对不同的病情对患者的治疗方案进行私人订制。”在碎石的过程中,要全程监视,及时调整定位,达到精、准、快的水平。范女士经过体外碎石后,疼痛立即减轻,沙粒样石屑随尿液排出,坚持治疗 1 个多月,结石已经全部排干净。

“体外碎石,二院的技术就是高。”说到最后,范女士激动地翘起了大拇指。

用药安全

4 种药睡前用 副作用小

对多数人而言,睡前必做的事情是洗漱。但如果您正在服用以下药物,不妨将服用它们列入睡前准备,这不仅能让药物起效,还能降低其副作用对生活的影

响。既能减小副作用对生活的影

响,还能让药物充分代谢,早起时正好可以保护身体,避免过敏症状发生。同时,苯海拉明在睡前服用,还可避免光过敏反应。

安眠药 安眠药对意识有一定影响,服用后反应力、认知功能减弱,易走路不稳而摔倒。建议洗漱好,躺在床上再服安眠药,从而降低跌倒的风险,有助促进睡眠。起效快的安眠药需睡前临时服用;起效较慢的,如苯二氮卓类(安定等),建议在睡前半小时左右服用。

钙磷代谢调节药 鲑鱼降钙素、依降钙素等降钙素,服用后易出现恶心、呕吐、眩晕、走路不稳等副作用,睡前服用可以预防。由于夜间血钙浓度比较低,钙吸收性会增强,补钙的效果更好,因此在睡前 2 小时左右服用钙剂,如碳酸钙等,有利于钙的吸收,还可以避免食物的影响。

抗过敏药 氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药在服用后 1~3 小时起效,8~12 小时达到最大效果,服药后易出现嗜睡、乏力及精力不集中。睡前服用这类

维甲酸 治疗痤疮的维甲酸软膏等药物有光敏性,用药后晒太阳可能出现皮疹,因此最好在睡前使用。

(张 丽)

药监之窗

济源市

普及科学安全用药

本报讯 (通讯员杨小会 张凯歌) 为普及药品安全知识,提高群众自我保护意识,切实保障广大人民群众身体健康和生命健康,引导消费者科学合理用药,济源市食品药品监督管理局以“安全用药、健康你我”为主题在该市开展“安全用药月”宣传月活动。

活动以药品、医疗器械安全常识及相关法律法规为宣传重点,一是开展药品知识大讲堂活动,邀请省医药协会围绕合理用药、老年人用药、儿童用药、特殊人群的用药注意事项等基本常识进行讲解,二是开展药品安全知识“五进活动”(进机关、进学校、进企业、进社区、进农

村),悬挂横幅 60 余条,设立咨询台 20 余个、发放宣传资料 2000 余份,解答群众咨询 300 余人次;三是在媒体设立“天大的事儿”宣传专刊,发布药品安全相关知识、监管动态等;四是利用药店、医院等涉药单位的电子屏幕发布宣传标语和安全用药常识。

此次活动进一步普及了百姓药品安全知识,增强了群众安全用药意识和用药安全知识,提高了药品消费维权能力和自我辨别假劣药品能力,同时也展示了食品药品监管部门的新形象,营造了良好的社会氛围,为促进全社会共同关注安全用药,营造更好的安全用药环境起到了积极的作用。

马村区

微信筑起“高架桥”

本报讯 (通讯员孟翠玲) 近日,马村区食品药品监督管理局微信平台在网上完成认证并正式启用。

据了解,该微信平台可以通过视频、图片、文字等多种形式,定期向公众普及食品药品安全知识,指导公众安全饮食用药,宣传贯彻食品药品监管的政策、法律、法规、工作动

态等。此外,微信用户还可以通过微信直接对该局提出意见建议。

微信平台的开通,进一步推进了该局的管理工作,加强了与社会公众的联系和沟通,也更好地保障公众饮食安全,微信平台的建立也将实现食品药品监管工作信息宣传和便民服务的全方位融合。

生活小窍门

老人吃饭有了指南



日前,北京市卫生计生委发布了《老年人健康膳食指导口袋书》,书中指导老人如何吃得更健康,老人要知道吃多少、吃什么、怎么吃等几个关键问题,这也被营养专家称为是老人的吃饭指南。

吃多少:每天吃 10 个“拳头”老人一天吃多少呢?答案是——“十个拳头”,即用自己的拳头作估计一日三餐的进食量。“十个拳头”包括不超过一个拳头大小的肉类;相当于两个拳头大小的谷类,包括粗粮、杂豆和薯类;保证两个拳头大小的奶、豆制品;不少于五个拳头大小的蔬菜和水果。

中华中医药学会首席健康科普专家、原空军总医院营养科主任刘东莉提醒,每天吃 10 个拳头的量,指的是生食物的数量。以肉食为例,由于老年人新陈代谢较慢,每日进食一个拳头大小的肉类就已足够。这一个拳头的肉类应包括鱼、禽、蛋、肉,指的是摄入总量。

吃什么:每天要吃 20 种左右。刘东莉指出,老年人对营养的需求是全面的,膳食中食物

种类越多,营养素也就越丰富。正如口袋书中提倡的,选择食物的首要原则是多样化,要尽可能地“杂”:有米有面有粗粮,有鱼有肉有鸡蛋,有叶有茎有果实,有奶有豆有水果。比如早餐五谷豆浆和烧饼,中午烙饼、凉拌青笋丝、鸡片双花、小米粥,加餐水果一到两种,晚上米饭、香菇油菜、蒜蓉茄泥,加餐酸奶。这样一天下来保证吃上 20 种左右。

每天的食物还要五颜六色,既能提高食欲,还可帮助老人做到食物营养全面。如红色蔬菜的番茄红素含量高,橙黄色蔬菜的胡萝卜素多,紫色食物含有花青素,而白色的蔬菜含有有机硫化物和抗癌微量元素硒。将“赤橙红绿青蓝紫”吃个遍,营养也就更均衡、更全面。

怎么吃:粗细搭配做老年

人还要注重“怎么吃”,口袋书给出的建议是要粗细搭配,粗粮细做,因为现在人吃得太精细了。刘东莉表示,“粗细搭配”就是要适当多吃一些粗粮,即大米、白面以外的谷类及杂豆,例如玉米、小米、高粱米、薏米等,这些可以增加维生素 B 族的摄入。一般来讲,一星期要吃 5~7 顿粗粮,粗粮的种类也应多样化,如小米、玉米、小豆、糙米等掺着吃。

另外老年人还要注重烹调方法,由于老人消化功能减弱,烹饪应以蒸、煮、炖、炒为主,生硬、块大、油腻的食物不适合。粗粮粮比较硬,可以将粗粮粉磨成颗粒或粉末状,与大米一起熬粥煮饭,也可以将白面中加入玉米粉、高粱面做成面条、馒头、饺子皮等。

(本报综合摘编)

专家解读

搬重物前先拉伸

搬重物后,许多人都会肩颈酸痛、胳膊拉伤或腰挺不起来。香港理工大学康复治疗科学系临床导师苏俊龙指出,搬重物时姿势不当,用力过猛,就会导致上肢肌肉发炎、筋腱劳损,甚至伤及关节。不论是拉提行李,还是日常搬重物,都要避免以下几种错误姿势。

拖行李箱错误姿势:手臂远离躯干。手臂与身体之间角度太大,增加上肢负荷,易造成肌肉劳损。手臂过度后伸,拉紧肱二头肌,长时间可致肌肉及筋腱发炎。

正确姿势 手臂尽量紧贴身体,减少肱二头肌的负荷;手柄高度要合适,以手臂垂直后,刚好能紧握手柄为佳;平稳起步,以免拉伤肌肉。

抬重物错误姿势 侧身提箱。这会增加身体单边肌肉和关节压力;提举时用力过度、起动过急,会突然增加上肢负荷,容易拉伤肌肉及筋腱。

正确姿势 蹲下来抱重物,保持腰背挺直,以免拉

伤腰背肌肉;抱重物时手臂要尽量紧贴身体;蹲下站起时使用大腿肌肉,而非腰背。

此外,搬运重物时别忘了先热身,每组动作 10~15 秒,再换另一边做,重复 5~6 次,有助于预防肌肉拉伤。

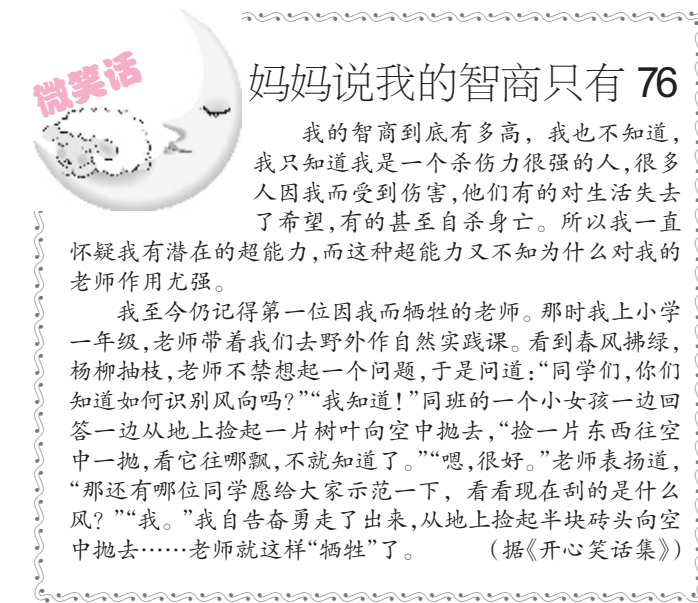
动作一 伸展肱二头肌(如图 1)。侧身站在墙边,左手握拳,手臂提至与肩同高,虎口位置紧贴墙壁,直至肱二头肌有轻微拉扯。

动作二 伸展胸大肌、肱二头肌(如图 2)。站立,双手向后交握;身体维持不动,双手尽量上举,直至胸大肌、肱二头肌感到轻微拉扯。

动作三 伸展三角肌、后肩部肌肉(如图 3)。右手置胸前横伸;左手向上屈曲,将右手压向身体,直至三角肌、后肩感到轻微拉扯。

动作四 伸展前臂肌肉(如图 4)。右手向前方伸出,与肩同高,手心朝上,手臂放松;左手按住右手掌心,向身体方向压,直至前臂肌肉感到轻微拉扯。

(郭泽南)



妈妈说我的智商只有 76

我的智商到底有多高,我也不知道,我只知道我是一个杀伤力很强的人,很多人因我而受到伤害,他们有的对生活失去了希望,有的甚至自杀身亡。所以我一直怀疑我有潜在的超能力,而这种超能力又不知为什么对我的老师作用强烈。

我至今还记得第一位因我而牺牲的老师。那时我上小学一年级,老师带着我们去野外作自然实践课。看到春风拂绿,杨柳抽枝,老师不禁想起一个问题,于是问道:“同学们,你们知道如何识别风向吗?”“我知道!”同班的一个小女孩一边回答一边从地上捡起一片树叶向空中抛去,“捡一片东西往空中一抛,看它往哪飘,不就知道了。”“嗯,很好。”老师表扬道,“那还有哪位同学愿给大家示范一下,看看现在到的是什么风?”“我。”我自告奋勇走了出来,从地上捡起半块砖头向空中抛去……老师就这样“牺牲”了。(据《开心笑话集》)

本版未署名图片均为资料图片

银屑病没那么可怕

本报记者 张蕾 通讯员 秦鹏

几天前,家住博爱县的王女士给本报记者打来电话,说自己患银屑病多年,一直未治愈,被疾病折磨的苦不堪言。因此,本报记者走访了焦作市人民医院皮肤科,该科医生王相华针对此病给出了建议。

据了解,银屑病是一种常见病,也是一种病因复杂、目前还不能根治的疾病,王相华告诉记者,在临床工作中经常碰到这种病,但往往因为患者对银屑病缺乏正确认识,没有正规治疗,有病乱投医,导致严重后果,甚至威胁生命。

王相华说:“虽然银屑病病因复杂,容易复发,目前还不能得到根治,但是,只要早治疗,正规治疗,坚持治疗,完全可以治好,减少复发,避免严重后果。”也给出了以下几点建议。

切忌乱投医 切勿相信江湖术士,一些私人小诊所的用药见效非常快,但是复发也快,而且会越来越重,长期反复乱治将直接威胁生命,因为他们的用药不规范,只求临时效果,不考虑长远,有些不能用的药也用了。因为好多药根本不知道是什么成分,不像在正规医院,每种药都有药名。因此建议患者宁可不治也不要乱治。

切忌乱买药 许多患者不重视,为了省事、省钱,自己到药店买药治病。治疗银屑病的药成千上万种,药店的推销员介绍的药不一定适合你,因为银屑病病因复杂,每个患者的病因和诱因以及类型和分期都不同,用药也不同。

切忌轻信广告 关于银屑病的广告可谓铺天盖地,让广大患者难辨真假。凡是说包治、根治的全是假的,不要相信。有些小诊所把卖药的广告说的天花乱坠,如果真想尝试,建议用最少的钱先买最少的量,比如一小盒,然后到正规医院咨询专业医生。