

特别关注

人体五个保健『金窝窝』



手指适度地按摩捏拿,每次按捏约 3 分钟;然后,左手举臂,用右手手掌拍打左腋下,再上举右手,用左手手掌拍打右腋下,每次拍打 30~50 次,反复操作 5 遍。



卧位,用左右手虚掌着力,以前臂发力,连续不断地轻微拍打肚脐 100 次。或用热敷、按揉等方法刺激肚脐也可。

腰骶窝
腰骶窝,俗称“腰眼”,是人体腰部部的一个凹陷。腰骶部承受着整个上身的重量,因此随着年龄的增长,很容易会因腰骶部的劳损而出现腰疼等症状。常按摩腰骶窝有疏松筋骨、消除疲劳的效果。
按摩方法:坐位上身略前俯,用左右手虚掌着力,连续拍打腰骶部 5~10 次。患有严重心血管疾病或骨质疏松的老人,不建议使用拍打法。

腋窝
从中医来说,腋窝处的顶点上有个穴位叫极泉穴,经常按摩可以宽胸宁神、调和气血;从现代医学上讲,腋窝处的淋巴组织非常丰富,经常按摩可以促进血液循环、提高免疫力。
按摩方法:双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,用手指适度地按摩捏拿,每次按捏约 3 分钟;然后,左手举臂,用右手手掌拍打左腋下,再上举右手,用左手手掌拍打右腋下,每次拍打 30~50 次,反复操作 5 遍。

肘窝
肘窝是肘关节前方的一个三角形的凹陷,它是经络非常密集的地方,经常按揉可起到行气活血、散淤祛毒的作用。
按摩方法:取坐位或仰卧位,一侧上肢伸直,肘窝向上,用另外一只手虚掌着力,两侧交替拍打各 100 次。如果是家人帮助拍打,可两侧同时进行。

腘窝
腘窝是膝后区的菱形凹槽,里面的血管和神经非常丰富,经常拍打有行气活血、缓解痉挛的功效。腘窝处一个很重要的穴位叫委中穴,经常按摩,对常见的坐骨神经痛、小腿疲劳、脖子酸痛、臀部疼痛等疼痛性疾病都有治疗作用。
按摩方法:取坐位或俯卧位,自己或请家人用两手虚掌着力,连续拍打两侧腘窝。



肚脐
肚脐是人体中唯一可以用手触摸,用眼睛可以看到的穴位,名为神阙。它内联十二经脉,因而历来被医家视为治病要穴。经常拍打肚脐可起到安神宁心、舒肝利胆、调和气血、通利三焦的作用。
按摩方法:取坐位或仰卧位,用左右手虚掌着力,以前臂发力,连续不断地轻微拍打肚脐 100 次。或用热敷、按揉等方法刺激肚脐也可。



(李梅爱)

用药安全

头痛、关节痛、肌肉痛时,很多人会自然而然想到吃镇痛药,镇痛药也成了人们在普通药店里最容易买到的药品。正因如此,许多人养成了一有头疼脑热就求助于镇痛药的习惯。更有甚者,消痛心切,会贸然服下大剂量的镇痛药。然而,有许多研究结果表明,滥用或错用镇痛药会引起许多不良后果,甚至有致命的后果。

镇痛药,不可随“痛”而用

一项最新调查表明,在每天服用镇痛药治疗慢性疼痛的患者中,有将近一半的人发生了消化道或胃肠道不良事件,包括消化不良或更严重的并发症,如胃溃疡等。在这些有症状的人中,近 26% 的患者报告在服药期间发生了胃溃疡。另外,患者们对镇痛药的认识也令人担心,有 38% 的患者不知道传统的非甾体类消炎药

(镇痛药的一类)与这些胃肠道不良反应有关,更有三分之二以上的调查对象说他们对药物可能导致诸如溃疡等严重胃肠道问题并不担心。有关专家还指出,滥用镇痛药物不仅对胃肠道有副作用,甚至对肝肾功能也有损伤,过量服用镇痛药可引起肝、肾中毒,滥用或错用镇痛药可以造成严重甚至是致命的后果。据调查,在美国,每年

大约有 1 亿人会服用含有消炎镇痛药扑热息痛的药物,其中有 5.6 万人因为过量服用扑热息痛而发生中毒,需要急诊治疗,大约有 1000 多人会因为过量服用这种镇痛药而死亡。有关专家提醒人们,服用镇痛药还是应当听从专业医生的意见,切忌自作主张、随“痛”而用。

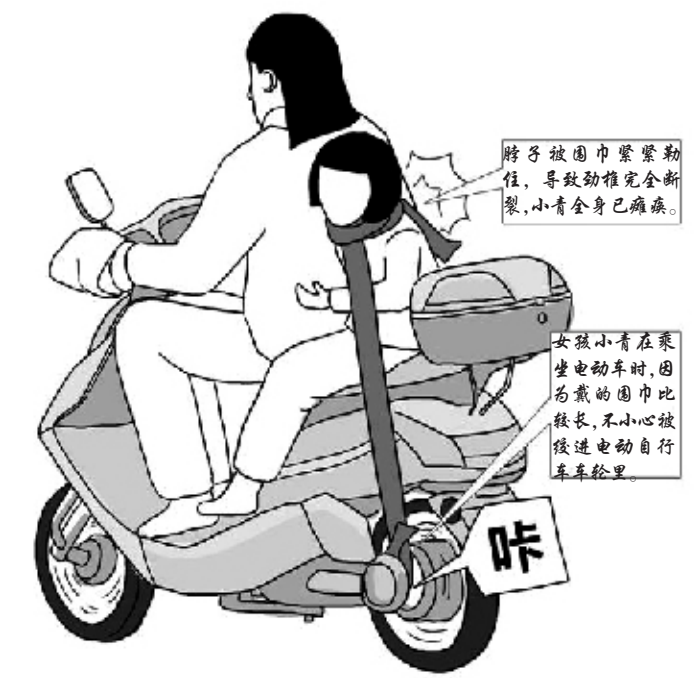


(郭泽坤)

温馨提醒

冬季骑车 警惕围巾杀手

□张 蕾 曹偃玲



随着天气越来越冷,围巾成了市民出门的必需品,可是,有时候围巾会让人陷入一生的悲剧之中。近日,网络一则消息引起众多网友的关注,河北某院做的一例手术,一名 10 岁女童,颈椎完全断裂,损伤原因是坐妈妈电瓶车,脖子系的围巾绞进电瓶车轮子所致。大家可别小看了这种情景,骑电瓶车或自行车一定要注意防止身上携带长条物品被卷入,比如耳机、雨披等。下雨天的时候如果出现这样的情况很容易发生交通事故。如果围巾的严严实实的,一旦一端拖得很长,瞬间被卷入车轮后结果将不堪设想。对此情况,本报记者走访了焦作同仁医院,该院急诊科护士

长总结说:“除了围巾之外,长裙、衣带、鞋带等这些过长且不容易引起注意的身上之物,也容易引发类似的危险。”该院急诊科医生还提醒大众:在选择围巾等保暖物品时,一定要优先考虑短小、轻便,最好将围巾的两端塞进衣服或进行固定,不要因追求美丽而给自己带来安全隐患。需要特别提醒的是,冬季许多骑电瓶车的市民为了保暖,戴着连衣帽、厚手套,还在双腿前绑上防护垫,“全副武装”之下,转弯、回头都非常不方便,因此这些市民在骑行时,一定要慢速行驶,在人多、车多、路况复杂的地段更要注意提前避让,以免发生危险。

专家解读

只要会吃 患癌风险就会降低 40%

导语 癌字三个“口”,可见饮食和癌症的关系有多密切。世界癌症研究基金会指出,每年因癌症死亡的人中有 1/3 和不良饮食习惯有关。临床显示,33% 的癌症发生在肥胖人群中。专家指出,常见的抗癌食物有 100 多种,多吃可以锦上添花;有些食物则对防癌不利,要少吃。而管住嘴,把好吃食关,就能简单有效地预防癌症,让患癌风险降低 40%。

“平衡膳食是防癌饮食的基础。”北京军区总医院高级营养师荀晓霖表示,虽然生活条件好了,但不能想吃什么就吃什么,当前提倡的合理饮食结构是“两高一低”:高维生素、高纤维素、低脂肪。维生素主要来自新鲜的果蔬,纤维素存在于果蔬和粗粮中,控制脂肪需少吃猪、牛、羊等红肉,用鸡、鱼等白肉替代。在这个基础上,还要尽量保证饮食多样化,最简单的方法是数颜色,一天吃够 5 种至 7 种颜色的食物最好。以洋葱、大蒜、白菜、菜花为代表的白色食物有很好的抗癌功效;注意粗细搭配,小米、玉米、燕麦等换着吃,每天 100 克为宜。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生介绍,常见的抗癌食物有 100 多种,主要分为 4 大类。**新鲜果蔬** 其中所含的抗氧化剂、类胡萝卜素、维生素 C、类黄酮类化合物及其他活性成分有抗癌之效。例如芦笋、卷心菜、番茄、红薯、魔芋、猕猴桃、萝卜、胡萝卜都是抗癌好食物。**豆制品** 豆腐、豆浆富含大豆异黄酮,经常吃些豆制品可以降低乳腺癌、结肠癌、前列腺癌的患病风险。**菌类** 约 96% 的菌类都有抗癌效果,如冬菇、香菇、金针菇、木耳等富含多糖类物质,可增强人体免疫力,预防胃癌和

肺癌的效果较好。目前,香菇多糖已经作为抗癌药物,用于肿瘤患者的治疗。**绿茶** 绿茶中富含茶多酚,可与致癌物结合,使其分解,抑制癌细胞的生长。养成每天喝 2~3 杯绿茶的习惯,可以预防胃癌、肝癌和肺癌,但必须注意,茶水不要太浓。“相反,有些食物则对防癌不利,要少吃。”马冠生指出,中国癌症基金会曾发布预防癌症的 10 条建议,其中 3 类食物被列为防癌饮食的禁区。高能量食物导致肥胖。洋快餐、糖饮料等都是典型的体积小但热量高的食物,吃完后如果不注意运动,容易诱发肥胖。临床研究显示,33% 的癌症发生在肥胖人群中。加工肉制品诱发消化系统癌症。咸鱼、火腿、香肠等食物往往含有较高的亚硝酸盐,进入人体后,会在胃酸作用下与蛋白质发生反应,生成致癌物亚硝胺,从而增加食道癌、胃癌、肝癌、大肠癌的发病风险。过量喝酒和肝癌密切相关。中山大学附属第一医院普通外科主任医师石汉平指出,亚洲国家中,韩国人最爱吃咸,同时,胃癌发病率很高。日本、中国紧随其后,胃癌发病率也不低。因此,饮食上最好清淡。除了每天每人吃盐最好别超 5 克外,烹调时还要注意“隐性盐”的存在,味精、酱油、酱料、调味包中也含盐。

的烹调方式,也会产生很多化学物质和癌症关系密切。在日常生活中的,可以采取一些措施,降低农残伤害。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,黄瓜、青椒、胡萝卜、苦瓜等可用温水泡 1~2 分钟,然后用刷子刷洗;大白菜、卷心菜等可将外围叶片去掉,逐片用流水冲洗内部菜叶;冬瓜等不易腐烂的蔬菜可通过阳光照射,使农残分解。**减农残** 化肥、农药等残留化学物质和癌症关系密切。在日常生活中的,可以采取一些措施,降低农残伤害。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,黄瓜、青椒、胡萝卜、苦瓜等可用温水泡 1~2 分钟,然后用刷子刷洗;大白菜、卷心菜等可将外围叶片去掉,逐片用流水冲洗内部菜叶;冬瓜等不易腐烂的蔬菜可通过阳光照射,使农残分解。**减煎炸** 荀晓霖表示,煎炸过程中,稍不注意,油温过高,就会产生大量苯并芘、丙烯酰胺等致癌物,反复煎炸的油里,致癌物更多。研究表明,常吃煎炸食物的人,更容易患上肺癌、肠癌等。另外,烧烤、腌制等烹调方式会形成很多致癌物。相比之下,蒸、煮、炖更为健康、低碳。如果实在禁不住烧烤美食的诱惑,可以在饭后吃一个猕猴桃,降低伤害。**减盐** 盐和癌症也有“亲戚”关系。中山大学附属第一医院普通外科主任医师石汉平指出,亚洲国家中,韩国人最爱吃咸,同时,胃癌发病率很高。日本、中国紧随其后,胃癌发病率也不低。因此,饮食上最好清淡。除了每天每人吃盐最好别超 5 克外,烹调时还要注意“隐性盐”的存在,味精、酱油、酱料、调味包中也含盐。

药监之窗

马村区

“突检”食品添加剂

本报讯 为严厉打击餐饮服务环节添加非食品物质,进一步加强食品添加剂使用的监管力度,切实保障好广大群众餐饮安全。近日,马村区食品药品监督管理局组织执法人员对该区餐饮服务单位食品添加剂使用情况进行突击检查。本次检查以火锅店、麻辣烫店、烩面馆等为重点单位,以自制火锅底料、自制饮料、自制调味料为重点,严格检查各餐饮单位食品原料辅料及添加剂的采购是否落实索票索证,添加剂的使用是否落实“五专”(专人采购、专人保管、专人领用、专人登记、专柜保存)管理,食品添加剂和自制火锅底料、自

制饮料、自制调味料是否进行使用公示、膨化食品生产中是否使用禁用的含铝食品添加剂、小麦粉及其制品生产中是否使用禁用的硫酸铝钾和硫酸铝铵添加剂,是否非法销售或非非法添加罂粟壳、罂粟粉等非食用物质。截至目前,此次突击检查活动共出动执法人员 98 人次,检查火锅专营店 14 户次,其他各类餐饮店 35 户次,针对索证索票和“五专”管理不规范餐饮单位提出整改意见 60 余条,下发监督整改意见书 16 份,未发现非法销售或非法添加罂粟壳、罂粟粉等非食用物质违法行为。(牛小玉)

武陟县

药店配备专用阴凉箱

本报讯 为解决类似感冒、快克、头孢类药品、糖浆、滴眼液、软膏等很多常用药品都需要在 20℃ 以下储存,但很多药店都将这些药品储存在常温状态下的问题。近日,武陟县食品药品监督管理局督促药品零售企业配备了专用阴凉箱,日常使用的 600 多种需要 20℃ 以下储存的药品有了属于自己的“家”。据武陟县永济零售连锁有限责任公司经理郭纪功介绍,这种专用阴凉箱是请厂家专门设计的,因为药品储存有温湿度要求,普通冰箱只能保证温度,但长期存放药品会变潮,湿度达不到要求。于是,他们专门请厂家在阴凉箱内安装了风冷设施,保证了温湿度都能达到要求。武陟县食品药品监督管理局

理局孙金霞副局长介绍说,《中国药典》规定,“阴凉”即≤ 20℃,而一般药店的室温很少达到这个标准,特别是夏季,即使开空调也不会低于 20℃,何况药店下班后空调都会关闭,这就意味着,要求 20℃ 以下储存的药品实际在药店并没有达到温度要求,阴凉储存规定遭遇执行难的尴尬。为解决这一尴尬,该局决定采取措施排除隐患。该局与企业商议要求增添专用阴凉设备,存放需要在 20℃ 以下储存的药品,这一想法得到了企业的积极响应。目前,全县药店配备比例已达 40%,使人民群众用药安全有效得到了保障。预计到今年年底,全县零售药店将全部配备专用阴凉设备,使阴凉储存药品住上合适的“家”。(任运潮)

修武县

开展全国法制宣传日活动

本报讯 近日,修武县食品药品监督管理局开展了以“弘扬宪法精神,建设法治中国”为主题的“12·4 国家宪法日暨全国法制宣传日”宣传活动,以实际行动弘扬法治精神,推进“六五”普法工作深入开展。为深入学习贯彻党的十八届四中全会精神,该局根据县委宣传部、县司法局及县依

法治县领导小组办公室统一安排,认真组织了此次宣传活动,通过悬挂横幅、展出版面、设立咨询台、发放宣传资料等方式,集中宣传了涉及食品药品的法律法规,共发放安全饮食用药宣传资料 800 余份,解答群众咨询 100 余人次,并现场解答群众一些日常饮食用药方面问题的咨询,受到了群众的欢迎。(刘豫东)

医技前沿

“以前安透析管,要在患者的腹部开一个大口子,然后把透析管穿进腹膜里寻找最合适的位置,手术后要住院一到两周才能出院。对患者而言,这种治疗方式十分痛苦,并且耽误时间。”焦作市人民医院泌尿外科副主任郭林说,“运用新技术后,只需要在患者腹部打个小洞,就能把透析管准确地安置到最合适的位置,因为是微创手术,相比之下,患者的痛苦小得多,两三天就能出院。”

焦作市人民医院 成功开展首例腹腔镜下腹膜透析导管置入术

□张 蕾 郭林

本报讯 12 月 12 日,焦作市人民医院泌尿外科副主任郭林、普外一区副主任李继东、主治医师郭伟成功实施焦作市首例腹腔镜下腹膜透析导管置入术,目前临床上常用的腹膜透析置管术为传统的开腹手术,但术后导管相关并发症发生率较高,寻找更有效安全的腹膜透析置管术式正成为临床所需。随着腹腔镜手术的开展和普及,在直视下将腹膜透析管安置到位避免管路移位,提高腹膜透析置管成功率方面比传统开腹手术方式有明显优势。患者范先生是一位 45 岁的尿毒症患者,体内毒素高,血肌酐高达 1440umol/L,10 年前做过一次下腹部手术。由于可能出现大网膜和腹腔粘连,如果按照以往的手术方法,手术难度大、创伤大,而且成功率非常低,在泌尿外科主任张有才的指导下,郭林和李继东决定为范先生施行腹腔镜下腹膜透析导管置入术。在为患者实施手术的同时,郭林发现,与常用的局麻下施行的腹膜透析导管置入术相比较,全麻状态的腹腔镜下腹膜透析导管置入术具有手术视野清晰、出血量少、腹透导管位置好、术后恢复快、末端固定后不再出现腹透导管移位等优点。经过 2 个小时的手术,范先生的腹膜透析导管通畅,术后当天就能下床活动。据了解,该院自 2011 年开始,独立完成腹膜透析置入术,截至 2014 年 12 月共完成腹膜透析管植入术近百例,腹膜透析工作的开展为众多尿毒症患者解除了病痛,重新获得新生。目前腹腔镜下腹膜透析导管置入术已成为腹膜透析治疗的发展趋势,相信能为越来越多的尿毒症患者带来福音。