

# 冬天到来 五大部位更要暖

进入11月,离冬天的脚步越来越近了。天气逐渐转凉,俗话说“春捂秋冻夏打盹”,大家最容易忽视对自己身体的保暖,尤其一些关节等这个时期最容易受凉,从而引发一些疾病。你知道吗,你的身体有5大部位最不适合“秋冻”。

## 腹部

上腹受凉容易引起胃部不适,甚至疼痛,特别是有胃病史的人更要加以注意;下腹受凉对女性伤害大,容易诱发痛经和月经不调等,经期妇女尤其要加以重视。有些女孩爱穿露肚脐的衣服,最近的天气咱还是别穿了。晚上盖被子一定要把肚子护好,这点同样适用于夏天的时候。

## 脚部

脚是人的第二心脏,人体许多经络的路线都起源于脚,尤其是脚腕以下部分,更是全身经络活动的地方,人体的五脏六腑、四肢百骸,在脚部都有对应的反射区,刺激或锻炼脚,就能通过经络给全身器官以积极有益的影响。中医更有“上病取下,百病治足”之说,因此,脚部的保暖措施在秋冬之际是必不可少的。

## 脖子

脖子是寒气入侵的主要位置,很多人一到换了季的时候就会咳嗽,嗓子发炎,其实主要根

结就在脖子。因为这个部位受凉,向下容易引起肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。所以,秋天的时候,一条温暖的围巾可是老少皆宜。

## 肩膀

肩膀一直以来都是很容易被忽视的受凉部位。大家有没有这样的经历,冬天缩在温暖的被窝里,但是只要露着肩膀,就会觉得很冷很冷,如果不理会它的话,第二天起来肩膀立马就会变得又疼又酸,这其实就是肩膀受凉受寒引起的。所以,在这个季节,大家一定要注意对肩膀的保护。

## 膝关节

我们在看日韩剧的时候经常会发现,里面的女孩子们到了冬天还都是光着腿,看上去很漂亮。但是,这样做是非常危险的,由于关节周围的末梢神经对温度和气压变化特别敏感,因此受凉以后,会导致周围的血液循环变差,局部毛细血管和组织发生了变化,释放出一些炎性物质,出现红肿、疼痛等症状,进而引发关节炎。所以,秋冬季节,保护膝关节尤为重要。

(据《新京报》)

## 公民健康素养 66 条

### 第六十六条



发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

发生地震时,选择正确的避震方式,震后立即开展自救互救。

面对地震,要防患未然,未雨绸缪,每个人都需要掌握地震应急知识和技能,关键时刻救己救人。

#### 如何选择正确的避震方式

地震中的人员伤亡,90%是由于建筑物破坏所导致。所以,讲避震,一定要讲建筑。

土木结构——夯土墙承重,抗震性能差;砖木结构——砖墙承重,无钢筋水泥梁柱,抗震性能差;砖混结构(不设防)——砖墙承重,整体性不好,楼板重,抗震性能差;砖混结构(设防)——砖墙承重,有梁柱,整体性较好,抗震性能一般;框架结构——钢筋混凝土梁柱承重,整体性好,抗震性能好;剪力墙、框筒结构、框剪、核心筒结构等——钢筋混凝土墙等承重,整体性能好,抗震性能好;钢结构——钢承重,整体性好,抗震性能好。

简单讲:十余年来,在城区内的正规建筑,基本上抗震性能都不错。否则,还要看具体结构。

抗震性能好的建筑物,一般情况下,震时可能有局部破坏,但一般不会整体垮塌。震时在这样的建筑内,主要避免室内悬挂物掉落砸压。因此,震时应就近躲避,震后为避免余

震,再疏散。

#### 躲在哪 怎么躲

躲避在立柱旁边、承重墙墙角;躲避在结实的家具下(旁),避开悬挂物,危险品。蹲下,尽量蜷曲身体,降低身体重心,抓牢固定物,双手保护头部,如果有条件,还应该拿软性物品护住头部,用湿毛巾捂住口鼻。

抗震性能差的建筑物,在发生较大地震时,有可能整体垮塌。因此,震时,在平房、一、二楼的人员,可迅速疏散至室外安全场所。但在身体和室外环境条件不允许的情况下,以及二层以上的人员仍然应就近躲避,震后疏散。

#### 疏散时注意什么

不要跳楼;不要乘电梯;防止拥挤、踩踏。拥挤人群中要学会自我保护动作:1.左手握拳、右手握住左手手腕,做到双肘与双肩平行。2.稍微弯下腰,双肘在胸前形成牢固而稳定的三角保护区,低姿前进即可。

疏散时,不弯腰拾物,不逆人流,小心台阶,有人摔倒先大声提醒,以防止踩踏受伤。如果不幸摔倒,采用下列姿势:1.双手十指交叉相扣,护住后脑和后颈部。2.两肘向前,护住双侧太阳穴。3.双膝尽量前屈,护住胸腔和腹腔的重要脏器。4.侧躺在地。

#### 开展自救的方法

- 1.稳定下来,改善自己所处的环境(加固),寻找求生物品(水、食品)。
- 2.如果受了伤,要用简易的办法包扎好伤口。
- 3.要不时地向外界发出求救信号,注意发出求救信号时最好采用不规则敲击的办法,千万不要大喊大叫,浪费体力和水分。

#### 开展互救的五大原则

- 1.先近后远。
- 2.先轻后重。
- 3.先易后难。
- 4.先多后少。
- 5.先救生后救人。

(完)

(市卫计委宣传科提供)



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事



### 养老院里的故事



“老有所养”是天下老人共同的心愿。近年,随着老龄化社会的骤然加速来临,把我们提前推进养老时代。

如今,社会富裕,我们不缺吃穿,老人也衣食无忧。但是,天天照顾老人的起居锻炼、娱乐、问诊等生活琐事,也是子女们必备的功课。人到中年,上有老下有幼,事业如日中天,又需兼顾职场。让儿女轻松生活,让老人开心生活,是社会之所望。让老人走进养老院,寄养于此,乃是今后社会养老的主流。

周口社会养老起步较晚,但是,经过近年发展,社会养老事业蓬勃发展,涌现出很多环境优美、条件设施好、服务好、养老理念超前的好养老院,如河南佳利养老服务有限公司经营的周口市老年护理院,

是众多养老院中的佼佼者,他们贴心的服务,让近百位老人感受着家的温暖。正如佳利养老董事长林梁所说,他们倡导“和天下子女一块儿尽孝”的理念,几十名服务员,人人有故事,每天用孝心为老人营造舒适的生活环境,让老人生活得有滋有味。

养老院里故事多。因为步入耄耋之年的老人,性格倔强,心里脆弱得如同孩子。服务员要陪他们笑、陪他们哭,疏导他们的情感,教他们唱歌、跳舞和下棋……个中故事众多,感人至深。

为此,周口晚报和周口市老年护理院联合举办“养老院的故事”栏目,让我们一起走进养老院,感受养老院温馨生活和老人的快乐人生,一起读养老院多彩的故事……

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197

15036825757