

现代人坐出一身病

全球每年有 200 万人因久坐死亡;专家提醒,每坐 1 小时运动 5 分钟

坐着,可以说是现代人最常见的一个姿势。近日,新华网健康频道等媒体进行了一项关于“久坐”的调查。在参与投票的 2189 人中,有将近六成人每天坐 6 小时以上;更让人吃惊的是,28.75%的人每天有 8 小时以上的时间是坐着度过的!调查显示,久坐已成为人们生活的常态。专家指出,这会带来许多健康隐患。

坐的时间长了应该起来动动,但人们往往一坐下去就懒得动弹。在“你坐多久起来走动一下”一题中,一半的人表示没有固定时间,6.11%的人坐下压根不动,18.88%的人 1~2 小时起来走动一下,仅有不到 25%的人半小时到 1 小时会活动一下。对此,卫生部首席健康教育专家洪昭光教授深表担忧:“久坐已经成了危害健康的一个全球性问题。”这一调查数据与世界卫生组织(WHO)的一项报告不谋而合,人们坐的时间越来越长,但活动意识却没跟上。洪昭光说:“即使在 25%的活动者中,多数人起来可能也不是有意识的,仅仅是为了上厕所或者喝水。”



久坐危害健康。WHO 曾指出,全球每年有 200 多万人因久坐而死亡,预计到 2020 年,全球将有 70%的疾病是由坐得太久引起的。因此,WHO 将久坐列为十大致死致病杀手之一。调查也显示,因为久坐,有 40.89%的人颈椎酸疼,22.68%的人

出现肥胖问题,13.97%的人患上肩周炎,此外,腰肌劳损、头疼也困扰着久坐一族。“久坐带来的健康问题不止于此。”洪昭光说,久坐会损害心脏,使得心肌收缩无力,容易诱发心肌梗塞等疾病。久坐会伤胃,使胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,出现

食欲不振、消化不良及十二指肠溃疡等。久坐还会伤脑,久坐不动,血液循环减缓,会导致大脑供血不足。此外,久坐还会引发高血压、便秘、痔疮、结肠癌。“可以说,现代人许多疾病都是坐出来的。”

为什么人们坐的时间越来越长呢?这与我们的工作方式有很大关系。超过七成人士表示在上班期间坐的时间最长,其次是上网、看电视和坐车。

当久坐带来不适时,人们会选择各种方法缓解。34.56%的人会自己按摩,28.85%的人运动健身,还有人找专业人士按摩或看医生,但也有 29.63%的人什么都不做!洪昭光表示,人们最好每半小时到 1 小时就起来运动 5~10 分钟,可以做做扩胸运动、摆摆头、伸伸懒腰,用手拍拍腿或者做几节广播体操等。“这样几个简单的动作,可以起到很好的缓解作用,减少一些疾病的发生。”此外,他还提醒说,许多人坐的姿势不对,这会加重脊柱负担,也会对眼睛造成伤害,因此要纠正不良坐姿。

(唐珍)

◆用药指南

祛痰常用三类药

冬春交替,气候变化快,容易引起感冒。而感冒之后很多人会出现咳嗽、多痰等症状。专家介绍说,咳嗽是机体排出气道内异物——痰液的正常反应,所以,当有痰时应当使用祛痰药而非镇咳药,以免抑制了人体的正常反应,造成排除痰液不畅,反而会加重肺部感染。

祛痰药主要是通过稀释或液化痰液,使粘稠的痰液咳出。常用的祛痰药主要分为两类。

有白痰用粘液溶解类祛痰药。所谓粘液溶解类祛痰药是通过破坏痰液中粘性成分来降低痰液的粘稠度,它可以使粘稠的痰液溶解成流动的痰液,从而易于咳出,主要用于支气管炎、肺气肿等疾病引起的白色粘稠痰液。常见的药物有必消痰、必嗽平、沐舒坦等。

老慢支试试刺激性祛痰药。如果经常在患感冒、流行感冒之

后才开始咳嗽,通常提示患有慢性支气管炎。此时,可以试试刺激性祛痰药。刺激性祛痰药通过刺激支气管粘膜或者胃粘膜,反射性地促进支气管分泌,从而达到稀释痰液的目的。常用的药物有碘化钾合剂、氯化铵等。

另外,中药在祛痰方面也有不错的效果,如复方鲜竹沥、枇杷露、二陈丸等都是临床上比较常用的化痰药。

专家提醒,引起痰多、咳嗽的原因很多,要结合症状或相关检查,进行对症治疗。治疗时不能仅用祛痰药,还要配合其他药物,如消炎药等。咳嗽患者如果伴随其他症状如气喘、发烧等,或者咳嗽持续数周甚至数月之久,病情日益恶化,可能提示存在其他肺部疾病。如果患者长期刺激性干咳,应及时到医院就诊,以免延误治疗时机。

(李文艳)

◆食疗禁忌

便秘饮食四误区

便秘不是什么大病,却让人头疼不已。有人说,我水果不停吃,带油的会上火的都很少碰,为什么还会便秘呢?也有人说,中医中的通便食物萝卜、芹菜我天天吃,为什么一样赶不走便秘呢?为此,专家提示,在便秘饮食方面,大家的误区还真不少。

误区一:多吃萝卜能通便

便秘分为很多类型,比如内热上火导致的热秘、脾肾亏虚和津液亏虚导致的虚秘等。在中老年中,虚秘占的比例非常大。用通俗点的话说,就是胃肠动力不足。白萝卜有消食解气的作用,胀气性便秘吃点确实管用。但对于中老年人来说,本来气就不足,再泻泻气,便秘就更重了。

误区二:膳食纤维要多吃

膳食纤维的确可以缓解便秘,但它也会引起胀气和腹痛,胃肠

功能差者多食反而会对肠胃道造成刺激。

误区三:油和肉都不能多吃

工业机械都需要润滑油的帮助,各个轴承才能正常运转,在人体中也一样。所以,便秘的人需要稍微多吃些油,尤其是香油。每天一勺,一周内就可以改善便秘。至于肉,因为高蛋白食物对肠胃的刺激不足,便秘的人可以适当少吃。

误区四:多吃香蕉能通便

一般人都认为,香蕉是润肠的,其实只有熟透的香蕉才有上述功能,因为,没有熟透的香蕉含较多鞣酸,对消化道有收敛作用,会抑制胃肠蠕动。一般来说,将香蕉放在透风处存放至表皮有黑斑,但内里质地并未改变时吃最好。

(胡楚青)

胃食管反流患者忌吃巧克力

胃食管反流患者应做到以下几点

◆ 积极减轻体重以改善反流症状

◆ 避免穿紧身衣裤,尽量减少增加腹内压的活动以减少反流,如过度弯腰、挤压腹部

◆ 减少进食量,进食应细嚼慢咽,注意少食多餐,晚餐尤其不宜过饱。睡前4小时不宜进餐

◆ 尽量避免吸烟、饮酒等

◆ 忌以下食物及饮料:酸性饮料、巧克力、烹调用香辛料(如辣椒、咖喱、胡椒粉、蒜、薄荷)等

◆ 低脂饮食,可减少进食后反流症状发生的频率

◆ 卧位时床头垫高15~20cm(不是枕头),对减轻夜间胃液反流是一个行之有效的好办法。改变不良睡姿

马研 编制 新华社发

◆ 在食物中可适当增加蛋白质,如瘦肉、牛奶、豆制品、鸡蛋清等

◆ 治疗咳嗽、便秘,减少因腹压增加而诱发反流

资料来源:《健康报》

市民回应“不良反应说”——

复方丹参滴丸仍是我首选

本报讯 近日,因院士涉嫌论文造假事件,把复方丹参滴丸推上了风口浪尖。这种药品真有问题?周口市民有何反映?记者进行了走访。

复方丹参滴丸是一种知名度极高的纯中药制剂,被广泛应用于治疗冠心病,全国每年都有上百万名患者在服用。记者在同和堂、开心人等市区几家大型医药超市心脑血管药品专柜看到,前来咨询、购买复方

丹参滴丸的顾客仍旧络绎不绝。患者赵先生告诉记者,他服用此药已 5 年了,除了药价稍贵外,未见任何不良反应,现在复方丹参滴丸仍是其首选。复方丹参滴丸周口经销商代表说,近期没有发现患者出现不良反应和退药现象,复方丹参滴丸在周销量仍是稳中有升。记者致电市药监部门有关负责人,称未收到任何不良反映。

(本报记者)

◆古语解答

寒头暖足胜吃药

做起来简单、效果又胜过吃药的保健方法,总会受到更多的推崇。而“寒头暖足”就是这样一个可以被推荐的养生法。

据记载,“寒头暖足”最早出自《脉法》,已历时 2100 年,其原文为“圣人寒头暖足,治病者取有余而益不足也”。

对此,专家解释说,头部是人体的诸阳之会,不宜接触高温,适当受寒更易保持大脑清醒。但必须指出,所谓“寒头”并不是说故意不戴帽子,而是在自身条件允许的情况下,用冷水洗脸,可以起到刺激脸部血管及头部肌肉神经的作用,以迫使鼻、脸部血管收缩乃至上身血管收缩,让人头脑清醒,在一定程度上可起到保健作用。

专家说,脸部直接接触冷水时,如果感觉不适应,也可以用冷水毛巾擦洗脸部,以减少直接刺激的程度;若是身强力壮的人,则可以将脸部直接浸泡在冷水中,或用冷水淋浴。但不论用哪种方式,都要依各人身体的接受能力而定,体质较虚的人,一定要谨慎。

“脚由于直接接触地面,再加上离心脏最远,血液循环较缓,热量到达较慢,故而是阴气聚集之处。”专家说,做好足部保暖工作,可以使热气温遍全身,能起到预防疾病的作用。因而建议经常用热水泡脚,不但可以增加人体热量,使足部血管扩张,血循环加快;还可以使足部穴位受到刺激,身体神经肌肉得到放松,消除疲乏。

喜欢晨练的人,在运动之后烫一下脚,也可以达到健脑强身的目的。泡脚时,可一边浸泡,一边加热水,温度看各人耐受程度,时间一般掌握在 20 分钟为宜。

(柏榕)

◆疾病防治

身上发麻 大意不得

相比较人们对于疼痛的敏感,麻木感常常会被忽视。但专家提醒,麻木是一种感觉症状,多与神经系统或循环系统疾病(微循环改变、局部供血不足或脑供血不足)有关,千万不能马虎大意。

人体的很多部位都可能出现麻木症状。如果是单纯的舌头麻木,而且症状持续很久,应考虑颅内的疾病,最好做一个核磁共振来排查;如果舌头麻木的同时还伴有同侧肢体的麻木,大多跟颅内病变有关,可能是脑血管病(中风的前兆)等;如果舌头麻木的同时伴有面部的麻木,则有可能是面瘫的前兆。上肢出现麻木多见于颈椎病,下肢的麻木则多见于腰椎疾病,而如果伴有疼痛则和三叉神经病变有关。

出现上述症状后一定要慎重,特别是年龄大有基础疾病的人一定要及时去医院就医,年轻人也须观察,如果麻木持续或渐渐加重,也必须赶快去医院确诊,以免延误病情。

当然,如果在生活中食用过烫、过辣、过麻的刺激性食物,或是烟酒过量刺激舌头等,也会引起舌头的麻木,此时只要能给舌头足够的恢复时间,控制烟酒的量,建立良好的生活习惯和饮食习惯,注意口腔的卫生保健,麻木感就会自然缓解。

(喻朝晖)

**周口天久康药业**
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康