

日行万步 可减轻久坐带来的健康风险

□ 荆晶

已经有不少研究证明每天走一万步有益健康。澳大利亚一项新研究表明,日行一万步或可减轻久坐带来的健康风险。

悉尼大学3月6日在官方网站上发布新闻稿说,该大学下属的查尔斯·珀金斯中心研究人员基于英国生物医学数据库中约7.2万人的数据,研究步行对健康的影响。这些人年龄在40岁到69岁之

间,2013年至2015年间曾连续七天在手腕上佩戴活动追踪器,接受每天行走步数和久坐时间监测。清醒时躺着的时间也被算在久坐时间内。

相关研究报告发表于最新一期《英国运动医学杂志》。

研究人员发现,参与者每天平均坐着的时间为10.6小时,因此将小于10.5小时归为坐时间少,等于或大于10.5小时归为坐时间长。此外,参与者每日平

均走6222步,步数最少的5%参与者平均每天走2200步。

研究人员分析这些人的住院和死亡数据,并结合健康状况、年龄、性别、教育程度、是否吸烟、饮酒、饮食以及家族遗传等因素,发现无论久坐时间长或短,与每天走2200步相比,每日走9000至1万步的人患心血管疾病的风险少21%,早死的概率少39%。

主导研究的悉尼大学博士后研究员

马修·艾哈迈迪强调,研究结果“告诉我们,所有的运动都很重要,人们可以,而且应该通过增加每天的步数来抵消久坐对健康不可避免的影响”。

不过,研究人员同时指出,这是一项观察性研究,因此无法确定步数与健康风险降低之间存在直接的因果关系。尽管样本数量多和随访时间长可以减少偏差,但还是可能存在影响结果的其他未知因素。

据新华社



情暖老人心

3月8日,聊城市东昌府区智能职业技术学校志愿者走进阳谷伏城医养中心开展献爱心慰问活动,为老人献上了精彩的文艺演出,用实际行动传递着关爱与温暖。

本报通讯员 刘婷 摄

□ 宗彼安

“春捂秋冻,不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此,春天要“捂”,也得讲门道,捂对部位,能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛,腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”,春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生,不仅要“捂”,还可以多揉搓穴位部位,起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。按揉时小腿略向前伸,食指放在足三里穴上,中指压在食指上,两指一并用力,按揉足三里穴1分钟。

疏肝气可推揉两肋,即双手按腋下,顺肋骨间隙推揉至胸前两手接触时返回,来回推揉30次,以双肋处有温热感为佳。

活肾水可热敷腰部。腰为肾之府,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约200下。

转自《人民日报》

春捂也得讲门道

医者说

发作性睡病需要注意哪些事项

□ 程秋凤

发作性睡病是一种终身性睡眠疾病,不仅严重影响患者生活质量,甚至可能导致患者发生意外,危及生命。研究发现,中国人的患病率在0.04%左右,患者通常在10—20岁起病,起病于儿童时期的患者并不少见。

发作性睡病病因不明,一般是环境因素与遗传因素相互作用的结果。半数以上病例在症状出现前有一定诱因,如情绪紧张、压力大或过度疲劳等。上呼

吸道病毒感染,特别是甲型H1N1流感,也可能诱发发作性睡病。发作性睡病主要临床症状为难以控制的日间思睡、发作性猝倒、睡瘫、入睡幻觉及夜间睡眠紊乱。患者起病之初可能出现体重增加、焦虑、抑郁等情况。

因发作性睡病较为罕见,很多医师认识不足,且很多家长觉得睡得不是病,认为孩子只是懒惰、厌学,导致很多患者未能得到及时治疗,严重影响患者的学习成绩、心理健康以及正常生活。

发作性睡病虽不能根治,但可通过治

疗改善症状,让患者保持正常的学习、生活状态,更好地融入社会。发作性睡病的治疗原则包括一般治疗及药物治疗。

一般治疗。发作性睡病患者应保持规律且充足的夜间睡眠(每晚8小时以上),日间应有计划地安排小睡,特别是午睡,以减少睡意;家长、老师应对患者表示理解,鼓励其保持积极健康的生活态度,不要有过重的学业负担;对于抑郁、自卑的患者应给予有效的心理干预;患者工作时应避免选择高空及水下作业。

药物治疗。针对日间思睡的患者,可选择性价比较高的哌甲酯治疗;针对发作性猝倒的患者,可选择文拉法辛等药物治疗;针对夜间睡眠紊乱的患者,可选择γ-羟丁酸钠治疗。

希望更多医生、老师及家长关注、了解此病,给患有发作性睡病的孩子一个治疗的机会。若您身边有这样的患者,应推荐其去有诊治能力的神经内科门诊、睡眠专科门诊、心理卫生中心就诊。

(作者单位:聊城市人民医院脑科医院)