

北京公布全国首份学生健康处方

中学生减压:每天面带微笑



近日,北京市卫生局针对本市中小学生的肥胖及视力不良等健康问题,开出“健康处方”——《北京市中小学生健康指引》,这也是我国首个针对中小学生的健康指引。这份“健康处方”分为小学生版和中学生版,各25条健康指引,不仅指导孩子如何吃饭、锻炼、喝水、看书,中学生版还包括青春期保健和心理健康知识,传授“快乐秘籍”和“宣泄方法”。 殷江霞

症状:中小學生六成“小眼鏡” 处方:远离iPad

“小眼鏡”为什么这么多?专家表示原因很多,如用眼时间长,很多孩子过早接触手机、iPad,看书、看电视距离太近,户外锻炼时间少,糖类食用过多都会影响视力。

除了远离iPad等电子产品外,《指引》还给出健康用眼的明确指导,比如上课或做作业,眼睛离书本33厘米,用眼时间45分钟到50分钟休息10分钟;用电脑时眼睛与电脑屏幕距离不少于50厘米,20分钟到30分钟休息一次;看电视要少于30分钟,眼睛距离屏幕3米以上。

《指引》还教中小學生如何使用台灯:台灯要位于左前方;灯距离桌面33厘米左右,灯光不要直射眼睛;护眼灯要开中等强度;使用台灯时要同时开启室内照明灯。

同时,学生还应依据各自的身高调节桌椅高度,以保护视力,例如身高150厘米到164厘米的学生,桌面高度应为67厘米,椅子高度应为38厘米。各学校将依据《指引》

帮助学生调节课桌椅。

症状:“小胖墩”超两成 处方:少吃零食多运动

据介绍,从1991年至今的监测情况看,中小學生肥胖率由不到10%一路走高,目前突破20%,已处于历史最高水平。近两年来,“小胖墩”的增长速度得到遏制,由原来每年增长两三个百分点降到去年的0.04%,但仍然不容忽视。

《指引》开出“健康食谱”,例如小學生一天米面和杂粮的食用量为350克至400克;鸡蛋一至两个;牛奶或豆浆300毫升;蔬菜300克;水果200克,如1个中等大小的苹果或20个草莓。同时,每天还要喝水1200毫升至1500毫升,但不要总喝纯净水。此外,饭前半小时、看电视时、临睡前不宜吃零食。可以选择的零食包括奶类、豆类、水果蔬菜和花生、杏仁、榛子等坚果类食物。最好不要选择汽水、膨化食品、油炸食品、腌制食品等零食。

同时,每天还要坚持锻炼。《指引》建议

中小學生每天户外活动时间最好达到3.5小时,包括目前学校保证的每天1小时锻炼;每天课间10分钟活动,6个课间一共1小时;上下课走路时间半小时;家长每天带孩子户外锻炼1小时。

症状:中学生心理压力 处方:每天面带微笑

《指引》中学生版比小學生版多出了心理健康部分。进入青春期,中學生会面临更多压力以及消极情绪。《指引》给学生们传授“快乐秘籍”:每天清晨给自己一句鼓励,今天一定会很棒;经常面带微笑;学会宽容自己和他人;多鼓励帮助别人,拥有知心朋友。同时,遇到消极情绪时也要适度宣泄:向自己信赖的朋友倾诉;痛痛快快地哭一场;欣赏音乐或参加户外活动;多想开心的事转移注意力。

《指引》甚至教學生如何快速结识新朋友:努力记住对方姓名;主动热情与对方打招呼;给对方友善微笑;真诚赞美对方;寻找共同感兴趣的话题深入交流。

生活

闪了腰 电吹风能缓解疼痛

闪腰后除了用跌打膏或止痛膏外贴以外,一些简易治疗法也很有效。例如用电吹风吹患处,或者用台灯近距离照射患处,都能很快缓解疼痛。

如果家中有条件,也可以用炒热的盐或沙子包在布袋里,敷在扭伤处,每次半小时,早晚各一次,也很有效,但需要注意的是,不要烫伤皮肤。家中如果正好有新鲜生姜,可将姜片烤热后贴在扭伤处,也有止痛疗伤的效果。 摘自《生命时报》

运动

只动腿也能练腹肌

为了增强腹肌力量,除了常见的仰卧起坐以外,还可以采用另外一种练习方法,与仰卧起坐类似,但是只需动腿就可以完成。

练习者仰卧,双臂置于体侧,运动时躯干作为支撑面,头颈及背部静止不动。做动作的时候,双髋、双膝弯曲,并使双膝逐渐向胸部靠拢,臀部抬高离地,有点类似于仰卧抱腿的姿势。每日需重复练习数次。

这个动作,对于一般锻炼者来说,活动量不大,却能够达到和仰卧起坐一样的效果。如果在做此动作的同时,加上侧卧并外展肩部扭动腰腹,效果会更好。 摘自《家庭医生在线》

养生

立夏养生增减同步

立夏前后要格外注意做好各脏器的调养工作,比如养心神,宜增静减怒;调胃气,宜增稀减肉;护脾气,宜增酸减凉。

摘自《健康时报》

老人

老人看电视 需让颈部放松

看电视是许多中老年朋友日常主要的休闲娱乐活动,但在较小的居室内,不宜将电视机放在较高的五斗橱上。因为这样坐在凳子或椅子上看电视时,脖子长时间向后仰,对颈椎不利。

因此,如果主要是坐在凳子或椅子上看电视,电视应放在比视平线略低的水平,这样可放松颈部肌肉,同时在脚下放一张高10~15厘米的垫脚凳,可起到较好的效果。

如果主要是坐在沙发上看电视,应以双眼平视(或略仰5°~10°),背靠沙发发时以略向后仰(110°~120°)为最佳角度,也可在脚下放一张高度适当的垫脚凳,当腰骶部及双下肢放松的同时,颈部也得到了休息,同时头部也可枕靠在沙发靠背上休息。

另外,最好不要半躺在床上,或以屈颈斜枕的姿势观看电视。颈部过分前屈,将使颈椎间盘处于不正常的高压力状态,颈部肌肉也处于紧张状态,可能会加速颈椎间盘的退变。 摘自《家庭医生报》

饮食

炒蔬菜关火后 再放酱油

酱油中含有多种氨基酸、维生素和矿物质,能使菜味变得浓香,是家庭烹饪最常使用的调味品之一。不过很多人可能不知道,炒蔬菜时,最好先关火再加入酱油,否则酱油的营养会被破坏,失去鲜味,其中所含糖分还会因高温变化而产生酸味,影响菜肴的整体质量。 摘自《当代健康报》

把烦恼写下来、冥想打坐、学知识常用脑、午间小睡、正确放松、保持乐观

六个好习惯能增寿

细节决定成败,习惯决定未来。在健康长寿方面,亦是如此。下面的六个习惯是有益延年益寿的好习惯,读者们可以比照做做。

保持乐观。乐观者更长寿。美国国立卫生研究院女性健康行动(whi)研究项目为期15年涉及10万多妇女参试者。该研究发现,与悲观者相比,乐观者在为期8年的跟踪调查中,死亡率低14%。伯尼奥尔博士表示,想象一下躺在海滩吊床上的情景,就可以立即让自己身心放松,不至于对生活不好的事情难以释怀。

把烦恼写下来。消除烦恼,快乐生活是长寿之道。美国华盛顿市心理学家安德里·伯尼奥尔博士表示,每天将烦恼写在纸上,放入“烦恼缸”(或抽屉)中,有助于将烦恼分类消除。焦虑少一点,身心更健康。压力激素皮质醇过多会导致慢性疼痛、抑郁、认知

问题,甚至心脏病,进而缩短寿命。

午间小睡。美国阿勒格尼学院一项研究发现,当生活不顺,压力倍增,心情不快的时候,45分钟的午睡有助于降低血压。午睡还有助于补充睡眠不足。长期睡眠不足会加速细胞衰老。保证婴儿般的睡眠,有助于更年轻更长寿。

正确放松。美国梅奥诊所专家布伦特·鲍尔博士表示,放松身心必须讲究科学。放松的方式可以是运动,也可以是某种呼吸方式,具体包括:背痛者练瑜伽;高血脂者练气功;抑郁症者选择音乐疗法、气功和瑜伽;心脏欠佳者练深呼吸、气功和瑜伽;免疫力差者练习呼吸、吟诵;失眠者和偏头痛的人试试针灸和瑜伽。美国马萨诸塞州身心医学研究所所长赫伯特·本森博士完成的最新研究发现,瑜伽、太极拳等练习方法都能放松身心,抑制压力激素和肾上腺素的分泌,

同时平稳心跳,降低血压,帮助消化。

冥想打坐。随着人体衰老的加速,大脑开始萎缩。然而,《神经学报告》杂志刊登一项研究发现,冥想打坐者的前额叶皮层的厚度比普通人更厚,而这些区域的作用是控制人注意力和感知能力。加州大学神经心理学家汉森博士表示,冥想打坐是极好的“脑操”,可使大脑更强壮。

学知识常用脑。英国神经生物学家米勒认为:“人的大脑受训练越少,衰老就越快。”常动脑筋有助于做出更好的选择,有益长寿,经常用脑也有助于防止认知障碍的发生。改变老年人心境的良策就是应该不断地看书,学习新知识。提倡老年人的“再学习”。老年人的机械性记忆能力虽比年轻人差些,但理解性记忆能力却增强了。认真的学习,积极的思考,能延缓衰老的过程。 殷江霞



本期主题

如何保护我们最重要的排毒器官——肾?

肾脏是人体最重要的排毒器官,还与调节血压、造血、骨骼等有关。肾脏病对人体危害极大,不但可引起肾功能衰竭致尿毒症,还可导致高血压、心脏病、脑卒中等。

高血压是造成肾病的最重要最常见原因。若高血压患者的血压不能控制在正常理想水平,那么若干年后发生慢性肾病几率很高,约占尿毒症透析患者的1/3。所以,高血压患者一定要正规治疗控制好血压,并注意是否有浮肿,夜尿增多?还要定期查尿和肾功能等。

糖尿病其中一个严重并发症也是肾损害致尿毒症。所以糖尿病人控制好血糖是关键,如已有肾损害,该用胰岛素控制不要迟疑,并要限制蛋白质摄入。

我国患高尿酸血症者与年俱增,所以有高尿酸血症者不要忽略尿检和肾功能检查。有些药物对肾损害发生率高。单就急性肾衰一项,就占全部病因为急性肾衰的1/3左右。常见药物有:1.抗感染药物如氨基糖甙类庆大霉素等;2.非甾体类抗炎药主要如感冒药退烧止痛药;3.有些化疗药物;4.有

些中草药如含马兜铃酸的药。所以大家尽量不选肾毒性药,在医生指导下用药。

我总结了一个护肾八法,和大家分享下:1.控制盐摄入,控制高蛋白摄入,控制高嘌呤食物摄入,控制体重。2.多喝水,不少于一天2000毫升水。3.保证尿量,不憋尿。4.注意自身血压和血糖水平。5.少熬夜,不过劳,劳逸结合。6.在医生指导下用药!西药中药都要谨慎!7.科学运动,少做剧烈运动。8.定期检查尿及肾功能。

记者 李皖婷