

学急救先除三误区

前不久两则与急救知识相关的新闻引发关注。一则是,在广东深圳一核酸检测点,医生王新园遇到一个被食物卡住气管而窒息的小孩,王新园用海姆立克法进行抢救,清理出了米粒和瘦肉块,孩子获救了。一则是,在欧洲杯B组丹麦对阵芬兰的比赛中,丹麦球员埃里克森突然晕厥倒地,队医迅速入场,对他进行了心肺复苏和AED除颤,经过抢救,使其情况稳定下来。

两起突发事件,由于都有医生在附近,患者得到了及时的救治,方能有惊无险。但我们不能指望在所有类似危险情况中,都有医生随时待命,怎么办?这就凸显出急救知识和技能普及的重要性。

虽然急救关乎每个人的生命,安全已经成为共识,但“知道”和“做到”之间,还有很大距离。急救知识要想真正“飞入寻常百姓家”,首先需要破除三种认识误区。

第一种,用不到。有人认为自己大概率一辈子也遇不到需要急救的场景,学了也派不上用场,把急救知识看做医护人员的“专利”。但“宁可备而不用,不可用而无备”,懂急救的人多了,我们生活的环境就更加安全了,利他也利己,何乐而不为?

第二种,怕惹麻烦。有的人觉得,进行急救意味着承担责任,成功自然皆大欢喜,若失败是否会给自己摊上事?多一事不如少一事。针对“不敢救”的顾虑,法律已有安排——《中华人民共和国民法典》第184条明确,因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的,救助人不承担民事责任。

第三种,没地儿学。有的人虽然意识到急救的重要性,但不知道去哪学、跟谁学。虽然当前互联网非常发达,但网络信息泥沙俱下,

真伪难辨,从信息的汪洋大海中打捞正确有效的急救知识并非易事。而且急救技能不能纸上谈兵,需要通过实际操作掌握动作要领。去哪学?谁来教?这些问题不解决,急救知识的普及就是空谈。

事实上,医疗机构和医务工作者对普及急救知识、培训急救技能一直抱有很高的热情,也做了不少有益的探索。然而,整体看,想要进行科普的医生和想要学习的“小白”之间并未完全打通渠道,供需没有有效对接,单一一些医疗机构和医务工作者自发、偶然、零散的活动,很难从根本上改变当前的局面。

因此,普及急救知识和技能是一套系统工程,既需要为供需双方搭建沟通的桥梁,形成多层次、覆盖广、常态化、有制度保障的急救学习培训机制,也需要社会多方齐努力,营造良好的急救学习氛围。 话 枚



防溺水千万别大意

暑期来临,溺水事故又进入高发季,家长应做好科普和监护工作。预防儿童溺水的首要行动是时刻有效看护。当你的孩子在水中时,无论是在泳池中、澡盆里,还是在开放性的水域中,不要只顾看书或玩手机,因为溺水随时发生,并且溺水的过程很快。

关于溺水的几个认识误区:

误区一:孩子溺水会扑腾、叫喊。

溺水时无法呼救,溺亡都是悄无声息的。许多人因为对溺水的“无知”,导致孩子错失生存机会。一般情况下,人溺水时会紧张,肌肉变得僵硬,喊不出来,根本无法挣扎和呼救。

误区二:充气的水上玩具、游泳圈,可以很好地保护水中的孩子。

这是错误的认知。充气的水上玩具、游泳圈不是专业用的漂浮装备,只是帮助孩子暂时浮在水面的一种辅助工具,当水流发生变化,或孩子自己没有抓住等,孩子就会发生溺水。常发生的故事是,游泳圈在水的推动下突然翻过孩子的头或是游泳圈突然漏气了,而引发溺水事件。所以,没有任何设备可以替代成人的监护。

误区三:溺水只会发生在野外。

溺水除了会发生在河边、池塘、湖、水库等户外,泳池及家里看似普通的脸盆、浴缸和水池都是孩子溺水的“隐形杀手”。

尤其对于年幼的小孩,水上乐园、小池塘、小溪、水坑等都是危险水域,以及家里的浴盆、浴缸,只要水位没过婴幼儿的高度,都有潜在的危险,洗澡、玩耍时时刻处于大人的视线范围之内。

另外,近年游泳池里发生溺水的案例也特别多,且有增多的趋势。所以即使在正规游泳池,也要有所警惕,做好安全措施,牢记游泳安全规则。

误区四:会游泳的人,就不会发生溺水。

切勿以为自己会游泳,在水中就很安全。据了解,在溺水者当中,有不会游泳的人,也有一些会游泳、水性好的人。不管大人还是孩子,游泳前应做全身运动,充分活动关节,放松肌肉,还应应用少量冷水冲一下躯干和四肢,这样可以使身体尽快适应水温,避免出水头暈、心慌、抽筋等现象。游泳遇到意外抽筋,陷入漩涡,被水草缠住等情况,应当一面呼唤他人相助,一面设法自救。常见的是小腿抽筋,这时应做仰泳姿势,用手扳住脚趾,小腿用力前蹬,奋力向浅水区或岸边靠近。

发现溺水,科学施救

如果一起的伙伴发生溺水情况,切忌贸然下水救人。第一时间要大声呼叫,如果有多个同伴在一起,派出一人去寻求大人的帮助。不能手拉手施救,落水者力大无比,稍不留神就会被溺水者拉下水,造成连环溺水的悲剧。 综合整理 本版图片除署名外均来源于百度

夏天就要出出汗

夏天是全年最宝贵的“出汗季”,此时人体毛孔张大,通过排汗来清除体内寒气会有事半功倍的效果。

捏脊排汗:提升阳气,增强体质

夏季出汗有讲究,分静汗和动汗两种。静汗是指因为气温高,逼迫身体出汗。动汗是让身体主动出汗,这种出汗相对于静汗,更能帮助身体气血运行,把体内深层次寒气排出去。有些孩子体质偏寒,夏天帮助他出出汗,可以大大减少秋冬生病的几率。

帮孩子出汗,可以捏捏脊。早上起来,在常温下捏5遍或7遍,便会微微出汗,有助于提升阳气,排出寒湿,增强体质。操作方法:两手拇指置于脊柱两侧,食指、中指前按,同时用力握捏皮肤,沿背部膀胱经(脊柱正中旁开1.5寸),由尾骨至大椎自下而上,交替捻动向前,同时捏三下提一下,操作3遍。然后用一手沿背部脊柱,自尾骨至大椎自下而上捏之,捏三下提一下。

进入三伏天之后,体质弱的孩子,可以艾灸身柱和命门两个穴位,增强体质,如果父母有艾灸经验,建议用悬灸更好。要注意的是,艾灸不是越烫越好,应该以舒适为主,一个穴位艾灸5~10分钟左右即可。艾灸后出汗,不要吹空调,不要碰凉水,不宜喝冷饮。

运动排汗:预防流感,缓解鼻塞

现代人的生活方式大部分是多吃少动,容易形成脾虚湿阻的体质,这样的体质最需要锻炼出汗。

夏天锻炼可以在早晚天气凉爽的时候进行,具体的项目可以根据自己的年龄和具体情况选择,比如年老之人可以选择太极拳、八段锦等和缓的运动,年轻人可以打篮球、踢足球,达到出汗的效果即可。运动前喝杯温水,锻炼出汗后及时补充水分,汗出透了,一通百通。运动后切忌受凉,要耐心等汗消退。

有些孩子晨起会鼻塞,寒气还潜伏在体内,此时可以让孩子做深蹲,类似于幼儿园里玩萝卜蹲的游戏,数量按



假期来了,不少家长让孩子参加一些强身健体的运动。跆拳道作为一种武术类的体育运动,既可强身健体,又能锻炼孩子的毅力。图为尖草坪区青少年活动中心学习跆拳道的小朋友,一招一式,非常认真。 彭亮摄

照孩子的能力来,可以激活后背的膀胱经和督脉,帮助阳气升发,又能缓解鼻塞。

慢跑和快走不仅适合全民运动,也是预防流感的最好方式。可以制定一个小目标,一周跑3~5次,要根据年龄和体力来,不是跑得越久越好,出汗也不是越多越好,如果觉得累了,就不要跑。运动时建议多穿一点衣服,这样能更快地拉升体温。跑完切忌喝冷饮,要带温水出门,爱出汗的人,还可以带点酸梅汤。

如果太阳烈,不方便出门运动的孩子,可以跳绳,有助于长高,强身健体。

喝茶排汗:血脉通畅,气色红润

在空调环境下上班的人,可以坚持喝点生姜水、姜枣茶等,促进排汗。姜枣茶制作方法简单,取生姜连皮3片,红枣7~8颗,撕开,大火煮开,再用小火煮15分钟。适用于气郁体质和阳虚体质的人,尤其是女性常喝姜枣茶可以温胃、暖胃、养颜,使血脉通畅,气色红润。建议每天早上喝一杯,一直喝到立秋前。

饮食方面可以多喝点汤,比如,砂仁羊肉汤有温脾散寒、温胃止痛的作用,特别适合胃病中医辨证属脾胃虚寒者,病人常表现为胃脘隐痛、四肢不温、神疲乏力。热汤下肚排汗又治病。

家庭使用砂仁有两个关键:一般情况下,砂仁是后下的,把砂仁敲碎,煮5分钟左右,最好不超过10分钟,时间久了效果反而会下降;砂仁用量不宜多,家庭用一般3~5克左右,如果用量大了,易耗气。此外,砂仁只适合寒湿,体内有湿热者可选荷叶、薏米仁来清热利湿。吃寒性食物时可搭配些温热性的食物,这样就不会伤脾胃。如,冬瓜性寒,可以白水煮好冬瓜,起锅前加点胡椒粉,胡椒性温热,利尿排毒。

泡脚排汗:活血暖身,有助睡眠

上了年纪之后,人体的新陈代谢慢了,身体的毒素排

噪音带来的健康风险

随着城市的快速发展,噪音污染问题日益严重,已成为继空气污染之后人类公共健康的第二个杀手。关于噪音,你了解多少?

什么叫噪音

凡是妨碍人们正常休息、学习和工作的声音,以及对人们要听的声音产生干扰的声音都是噪音。如街道上的汽车声、安静的图书馆里的说话声、建筑工地的机器声以及邻居电视机过大的声音。

据国际标准化组织的调查,干扰睡眠、休息的噪声级阈值白天为50分贝,夜间为45分贝。我国《社会生活环境噪声》中,也将住宅区噪声标准规定为白天不超过50分贝,夜间不超过45分贝。英国《每日邮报》曾针对分贝大小给出形象类比:30分贝相当于两个人轻声交谈;40分贝与一般电冰箱的嗡嗡声相似;50分贝为中雨声;若声音超过70分贝就会影响人们的正常交流。

噪音对人体的伤害有哪些

噪音给人体带来的健康风险可以用金字塔三角形表示,金字塔最底层是产生“不舒服感”;往上一层是导致“压力”;再往上就出现“风险因素”,引起如高血压、高血脂、糖尿病等疾病高危因素;再上一层就是“疾病”,比如睡眠障碍、心血管病等;而金字塔最顶层就是“死亡”。

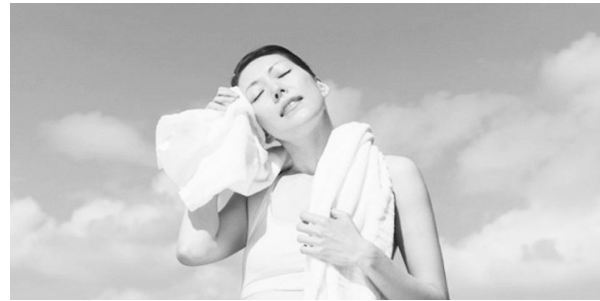
一、引起血压高

急性噪音污染常引起高血压,在100分贝的环境中待10分钟,肾上腺激素则分泌升高,交感神经被激动。在动物实验上,也有相同的发现。虽然流行病学调查结果不一致,但最近几个大规模研究显示长期噪音污染与高血压呈正相关的关系。

中国对城市噪音与居民健康的调查表明:噪音每上升1分贝,高血压发病率就增加3%。在70分贝到90分贝的噪音中呆5年,人患高血压的危险性高出2.47倍。

二、诱发心血管疾病

研究表明,噪音导致的烦躁等情绪可能使人睡眠不佳,并由此引发或诱发心血管疾病。一项对于夜间飞机噪音和人群健康情况的调查显示,



不出去,久而久之臃肿的身体还有满脸的色斑就会找上你。让身体出汗可以加速新陈代谢,促进血液循环,帮助排出体内废物。可以试试中药熏蒸,用中药煮沸后产生的蒸汽熏蒸患者全身或局部,利用药物、水和蒸汽等的刺激作用,产生“发汗”效应,祛风除湿,利水消肿,排泄体内有毒有害物质。

可以泡个热水澡,临睡前泡20分钟,相当于40分钟的剧烈运动,浴后可进入深度睡眠,醒后倍感轻松、精神。平时畏寒怕冷、四肢不温是阳虚的典型症状,洗澡时可以放点艾叶。用新鲜艾叶50~100克(干品25~50克)、切成片的生姜25克,沸水冲泡10分钟后倒入浴缸中。洗澡时,用艾叶和生姜在肚脐周围顺时针方向擦揉,直到皮肤红热为止,每日坚持一次。

也可以泡泡脚,泡脚时可以加点米酒。水和米酒的比例是1:1,再加几片生姜。用米酒泡脚,会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身,改善身体怕冷的症状,同时有助睡眠。

热敷排汗:缓解疼痛,驱散寒气

夏天,外面暑热骄阳,体内也是阳气升散,那些“积寒”会趋向于后背发散。如果此时常在背部热敷,体内的积寒更容易被驱散。比如,洗澡时可用38℃左右的温水,先从背部开始,从上往下,再到前胸部肋骨区域,5分钟左右即可振奋阳气。也可以用热水袋时不时地敷一下后背肩胛骨及附近区域,可以让肺俞穴积极“站岗”,把侵入肺部的寒气驱散。

很多人都认为“老寒腿”是专属于老年人的。殊不知,很多年轻人也开始出现“老寒腿”,尤其是喜欢吹空调、穿短裙的女士,平时用中药包常敷敷腿、出出汗,有助于排出湿寒之气。将花椒、艾叶、陈皮、红花各15克,连同300克青盐放进布袋里,放至微波炉内加热3~5分钟,取出后放在关节上热敷,每天一到两次,可以缓解关节部位的疼痛。

来源:《健康时报》

夜间飞机噪音暴露引起的情绪压力与应激性心肌病(Takotsubo综合征)有关。研究者发现,飞机和道路等交通噪音与肥胖之间存在关联;还有3项队列研究发现,交通噪音会显著增加糖尿病风险。

三、腰围加粗

瑞典卡罗林医学大学在4年追踪研究后发现,生活在噪音污染较严重地区的人,腰围相对更大,且噪音每增加10分贝,腰围就会增加1厘米。该大学另一项超过10年的追踪研究显示,生活在机场附近的人,腰围平均增长6厘米。

四、智力发育差

发表在《柳叶刀》上的一篇报告指出,在大型机场附近上学的儿童,由于长期暴露在飞机噪音下,智力发育特别是阅读能力会受影响。在吵闹环境中生活的儿童,智力发育要比在安静环境中生活的孩子低20%。

五、新生儿低体重

丹麦针对6.5万名妇女的研究发现,住宅周边的交通噪音每增加10分贝,难以怀孕的几率就会增加5%~8%。荷兰在对6.8万份新生儿出生数据进行分析后发现,交通噪音每增加6分贝,新生儿体重就会降低15~23克,日后更易患高血压、心脏病。

六、增加抑郁风险

据报道,海外一项研究表明,经常接触交通噪音的居民患抑郁症的风险最高会增加65%。研究人员对23000名18至70岁的居民进行了为期4年的研究,全天候测量噪音水平,并让志愿者多次完成检测抑郁迹象的问卷。结果显示,经常接触超过70分贝噪音的人比那些只接触45~54分贝的人患抑郁症的风险高出65%,这些发现发表在《国际环境研究与公共卫生杂志》上。

减少噪音影响小贴士:

- 一、买绿植,植物能够吸收声波,减少噪音;
- 二、经常逃离噪音环境,比如去公园,或者躲进家中,享受片刻相对安静,即便是10~15分钟的短暂休息,内耳的听毛细胞就会开始恢复。
- 三、戴上耳塞,可以降低声音15~35分贝。但是为了保护听力健康,使用耳机应遵循“60-60”原则,即用耳机时“音量开在60%以下、使用时间不超过60分钟”。 任 敏

组团大笑有健康隐患

日前,“沈阳数十位老人每天公园大笑一小时”的视频登上微博热搜,引发网友热议。据活动组织者介绍,全国有十多个大笑群,大家在快乐中“治病”,心态也变好了。

对此,杭州市第一人民医院中医科副主任中医师傅大治表示,类似这种新型健身方式不仅治不了病,还可能留下很多健康隐患。“中医讲究喜伤心、怒伤肝,意思就是过度欢喜对心脑都不利,像有的老人打麻将赢了,开心过度或情绪波动太大引发中风、猝死,说的就是这个道理。”傅大治表示,“大笑能治病”毫无科学根据,适当发自内心的欢笑可以让精神愉快,提高身体免疫力,但视频中的这些老人一直不停刻意大笑,很容易造成血压升高。久而久之,对于患有心脑血管疾病、肺部疾病的老人而言,反而会加重病情。这些开怀大笑的老人长时间保持举手、仰头的状态,与长时间低头一样,长时间抬头也会对颈椎造成较大的压力,对本身就患有颈椎病的老人而言,伤害会更大。

针对部分参与者的“心脏病病好了”等言论,傅大治表示,老人们的心理作用不可忽视。同时,视频中的老人大多都会在健身结束后三五成群聚在一起,这种闲聊、交朋友的行为本身就有舒畅身心的作用,会促使其神经内分泌调节系统处于较好的状态,之所以自我感觉身体舒服多了,社交活动相比大笑所起到的良好作用可能更大。 商 保

摆脱保健品依赖症

一起看,用媒体曝光的案例给婆婆打“解药”,从思想上动摇她的盲目轻信。婆婆说:“真是呢,他们喊我们爸爸妈妈,我觉得有人关心我,比自己的孩子都好。以前我一个人在家真寂寞,就去听课。现在有你们陪着我,以后我不去听课了,也不瞎买了。”

现在婆婆每天坚持晨练,或者打太极拳,或者参加老年合唱团,然后买菜回家,生活规律,身心舒畅,精神矍铄。帮婆婆摆脱了保健品依赖症,我快乐无比。 陈 虹

