

扫码按摩放松不成反被伤

专家:不是人人都适用共享按摩椅

近日,记者在我市商场、医院输液区等多处场所,随处都能看见一排排扫二维码就能使用的共享电动按摩椅,吸引了不少消费者上前扫一扫放松身体。然而据记者了解,前不久有市民在等待电影检票时使用共享电动按摩椅却发生不适,到家后全身异常酸痛。

○记者 王夏禹

不是所有人都适用按摩椅

家住淮安市委东大院的孙洁女士曾在淮海第一城曙光国际影城等待电影检票时,使用过共享电动按摩椅。但她表示,这种按摩椅一点儿也不舒服,还把她“按伤”了。原来,孙女士身形瘦小,而这种按摩椅的力度难以调节,而且不能根据使用者的身高来调整高度,并没有像说明上介绍的那样“穴位按摩”。按摩后第二天,孙女士居然发现身上多

处被按出淤青来。

无独有偶,市民刘小姐也曾发生过类似事故。“原本觉得逛商场累了,扫一扫按摩椅缓解一下疲劳超级方便贴心,谁知放松不成反被伤。”刘小姐抱怨道。专家提醒,不是所有人都适用按摩椅,一些疾病患者尤其注意,不要贪图一时新奇,以免诱发或加重原有的疾病。

三类人群不宜用电动按摩椅

针对上述问题,记者采访了淮安市第一人民医院关节外科专家郝跃东主任。郝跃东表示,这三类人群最好不要随便使用电动按摩椅。

一是骨质疏松症患者。电动按摩椅的力道不易控制,当按摩椅力道大的时候可能会导致老人局部骨性结构发生骨折。不少

人往往错误地认为按摩力度越大按得越痛,保健效果越好。二是颈椎和腰椎疾病患者。如果按摩椅使用不当,会加重身体不适。三是心脏病及高血压患者。按摩可使人体的血液循环速度加快,容易导致心脏病和高血压病情加重。

链接:巧记妙招避误区

无以上症状的人如若使用电动按摩椅时,需注意以下几点:

1. 按摩者的双手应保持清洁、温暖,指甲应修剪,手上不戴任何装饰品,以免损伤被按摩者的皮肤。
2. 为了按摩顺利进行,取得良好的效果,按摩者的体位应便于操作,被按摩者的肌肉应充分放松。
3. 全身按摩时应注意操作方向,要顺着血液和淋巴液回流的方向。
4. 按摩时,要注意顺序,用力要由轻到重,再由重逐渐减轻至结束。



“花样”走路 提高骨密度

大家都知道散步可以提升心肺功能,如果在散步时再进行一些有意义的锻炼,还可以提高骨密度,预防骨质疏松症和骨折。

加快步速 研究发现,那些每周至少快走4次的女性髌部骨折风险远低于那些走路速度慢的女性。因此,建议散步时注意加入3-5次各2分钟的快步走,速度以无法与他人对话为宜。每次快走,要持续约1-2分钟的缓步走。如此交替循环散步还能缓解背痛,避免高冲击力的运动所造成的伤害。

连续跳跃20下 研究发现,25-50岁的女性如果连续跳跃20下,每天2次,仅4个月后其髌部密度就会明显增加。建议散步时在手机上设置定时器,每散步5-10分钟,就要跳30秒,休息30秒,然



运动健身

YUN DONG JIAN SHEN

后继续散步、再跳跃,如此反复。跳跃前,双脚并拢,双膝弯曲,双臂向后摆动,利用爆发力向上跳起。

横着走 研究成果显示,横着走与高冲击力的运动一样,都能增加骨密度。专家建议,散步3-5分钟之后,再花30秒用脚后跟(或前脚掌)横着走。

上下楼梯或爬陡峭小山 比起在平地走路,快步上下楼梯和爬陡峭的小山更能锻炼骨骼的强度。若经常散步的周边有很多小斜坡,那就“不走寻常路”,找2-3个坡度适中的斜坡,或在大型建筑物外的楼梯附近,花2分钟爬个坡或楼梯。一段时间后,骨密度就会有所改善。



淮安工业园区人民医院外科完成一例直肠癌根治术

近日,淮安工业园区人民医院外科成功为一名72岁的直肠癌患者高某实施了直肠癌根治术,手术过程顺利,术后护理到位,患者恢复良好,目前已出院。

患者高某在来院就诊前已经便血半年有余,一直未予以重视,也未加以治疗,来院经肠镜检查后确诊为直肠癌。该院外科医师立即向患者及其家属交代病情,并组织科内讨论,邀请市一院胃肠外科主任医师张逊会诊确定治疗方式,再综合患者病情决定在全麻下进行直肠癌根治术。手术当天,由市一院张逊主任医师

和该院主治医师汪才凤主刀。经过3个小时左右的紧张手术,直肠癌根治术顺利完成,患者麻醉清醒后安全返回病房。

据悉,该院外科长期邀请市一院多位专家来院坐诊、手术。在专家的指导和帮扶下,该院外科已具备开展胃肠道肿瘤根治术、甲状腺肿瘤根治术、肾输尿管肿瘤根治术、全髋关节置换术等多种疑难手术的能力,手术涉及领域也日趋全面。此次手术的成功开展充分展示了该院外科日益精湛的技术水平,能够为百姓提供更优质更安全的医疗服务。

(通讯员 高静)

每天1克鱼油缓解关节疼痛

新研究发现,骨关节炎患者经常服用小剂量鱼油有助于缓解关节疼痛。英国教授及其研究小组对饮食与骨关节炎有效自我管理关联展开了研究。研究人员对68项早期相关研究的数据展开了梳理分析。结果发现,每天补充小剂量鱼油补剂(1.5个标准

胶囊)可显著减轻骨关节炎患者的疼痛。鱼油中必需的脂肪酸是减少炎症和减轻疼痛的关键。教授还表示,在饮食方面,骨关节炎患者应该多吃富含维生素K的食物,比如羽衣甘蓝、菠菜和欧芹等。

(请本版未署名图片作者本报联系)



医学新知

YI XUE XIN ZHI