

雨雪虽停但冷空气未退,本周杭城将被“速冻” 这份“冻”天的健康提醒请收好

本报记者 毛锦怡

本周开始,连续的雨雪天气总算是按下了暂停键,但冷空气的威力依然不减。杭州市气象台昨天中午11时07分继续发布了道路结冰橙色预警信号:积雪明显。气温持续偏低,早晚最低气温一度走低,市区将达到零下五六度,山区更低。积雪和积水路面将出现严重道路结冰现象,对交通等有较大影响,社会公众和相关部门要做好防御工作。省疾控中心也就如何防冻伤、跌伤作出了提醒。

雨雪天气,意外滑倒怎么办? 就地打滚巧“卸力”

连日来,省人民医院、邵逸夫医院、浙医二院、市中医院等多家医院急诊室都不断接到摔伤病人,平均一上午就有五到十位,其中又以老年人居多,而且一摔倒基本都会骨折。

雪后第一天,省人民医院从8:00-17:00,就接诊了21例摔伤病人。周末,也接连接诊了不少摔伤病人,大多是上下班的中青年在雪地滑倒,伤势较轻,没有骨折,稍做处理配点药就回家了。

对此,浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮提醒道:雨雪天气防滑、防摔倒很重要。“由于摔倒属于突发的临时行为,人们下意识反应,肯定会采取保护措施,用手掌撑地,一旦受力过猛,必然会导致手腕受伤。因此,摔倒时应尽量不要用手撑。还有就是要学会卸力,一旦不小心滑到,保护自己的技巧是顺势倒下,不要采取对抗动作,也就是所谓的‘就地打滚’卸力。而对于‘一屁股摔下去’感到腰部疼痛甚至下肢麻木的跌倒者,不要强行移动或自行处理,应及时送医就诊。”薛亮继而说道,接下来的天气尤其早晚,冰冻更明显,老人小孩早晚尽量不要出门,女性尽

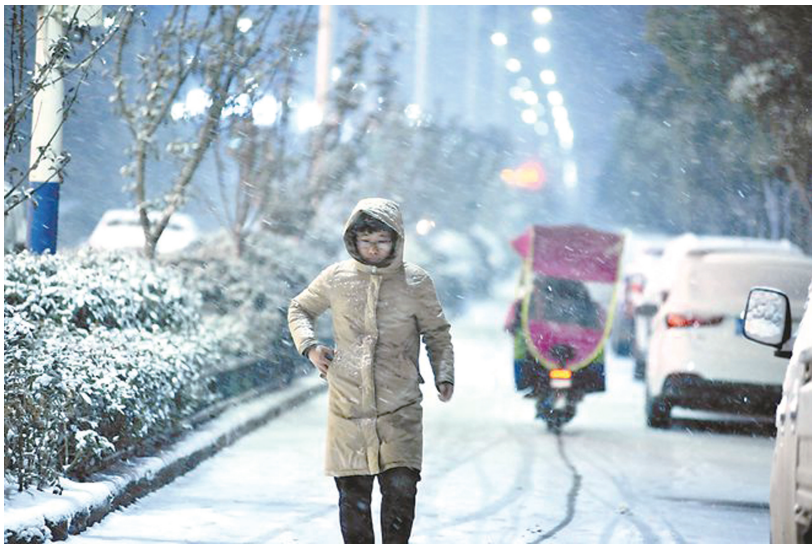
量穿宽、防滑的鞋。气温较低时可以先活动一下关节,防止意外扭伤。

省疾控中心发出的防“跌伤”秘笈上也有着这样的温馨提醒:雨天冰冻天气外出时应尽量行走在未被冰雪覆盖的路面,步幅宜小,双手尽量不要插在口袋里,以便更好的保持平衡并提高摔倒后的应急自我保护能力;老年人或者腿脚不方便的居民外出行走时尽量使用四脚拐杖等辅助行走工具。

冰冻寒冷天, 做足防护工作合理抗寒

当前的天气对心脑血管疾病患者来说也是“雪上加霜”。对此,省疾控中心提醒道:天气寒冷,心脑血管病人群一定要提高警惕,做好保暖措施,尽量减少外出时间;尽量避免感冒和感染其他疾病,避免受凉,谨防受冷诱发新的疾病;外出时,一定要注意防寒保暖,并随身携带好急救药物。

面对心脑血管病人突发状况时,大家也不要紧张,妥善处理。首先应对病人进行简单的处置,把病人摆好体位,让病人平躺,揭开病人的上衣领扣子,使其呼吸通畅,并注意保暖;同时立即拨打120急救电话,尽快就医。



饮食及生活也要更规律,省中医院中医内科主任医师金涛建议:近段时间,饮食要清淡,合理膳食,不要盲目进补。生活规律,保证充足睡眠。低温天气户外晨练应暂停,在室内的运动量也应柔缓为主。

另外,气温的大幅度下降,如不及时做好相应保暖措施,冻伤情况也会发生。市民要时刻关注天气预报,根据气温高低适时增添保暖衣物,穿着保暖的鞋;外出时应携带雨具,避免衣物被打湿;乘坐机动车外出时,应在条件允许的情况下多备一些保暖衣物,避免交通堵塞等原因导致的长时间在低温环境逗留;如不得已已在低温环境中逗留,应避免久坐,适时活动身体,促进血液循环,保持体温;室内使用取暖设备时要加强注意,避免取暖不当造成烧烫伤或者一氧化碳中毒等伤害的发生。

健康百科

这些“健康食物” 猫腻多

本报综合报道

说到美食,都想买到既好吃又没有副作用的“健康食物”。但很多所谓的“健康食物”,却并没有你想得这么健康。例如无糖食品、鲜榨果蔬汁、乳酸菌饮料、全麦面包、粗粮饼干等听起来挺不错的食物,其实也需要警惕。

无糖饼干、无糖点心……有了“无糖”二字,顿时会觉得热量低了不少,然而实际上,“无糖”可能会让你更胖。首先,无糖的食物没了糖,就得用其他成分去填补糖的位置,改善口感。最常见的替代品就是脂肪,热量比糖还高。其次,这些食物本身就含有大量淀粉,被人体消化吸收后也就成了“糖”,即使不额外添加糖,“糖”也不少。

还有商家宣传说,鲜榨的果蔬汁相当于吃水果蔬菜,比其他饮料更健康。其实果蔬汁并不比甜饮料好多少,鲜榨果蔬汁含糖特别多,例如市售的纯葡萄汁,含糖量在14%~20%之间,而可乐的含糖量才只有11%左右。此外,榨汁过程会损失大量营养素。

说到饮料,就不得不说乳酸菌饮料。有些乳酸菌饮料,喜欢宣传它“0脂肪”,这是商家的障眼法。因为,虽然它没脂肪但糖多,某些330毫升的乳酸菌饮料中含有近50克的糖。并且乳酸菌想要保持活性,最好在4-6℃的低温下冷藏。但有些超市、商铺,为了降低成本,会将其常温放置,活性乳酸菌很难存活下来,就成一瓶酸甜的糖水。

“全麦制”是近两年特别火的一个概念,但是严格意义来说,用全麦粉做的面包才叫全麦面包,但它成本高,口感粗糙,很多人不爱吃。所以,一些商家会用小麦粉为主料,掺点麦粉意思下,既降低成本又改善口感,一举两得。这样的全麦面包,并不比白面包更健康,下次买全麦面包前,记得多看一眼配料表。

超市里卖的粗粮、杂粮、高纤维饼干,都号称有大量的膳食纤维,乍一看很健康。但是因为含有大量膳食纤维,所以粗粮饼干的口感一般都不太好。为了让它更好吃,就需要加入大量的糖和脂肪。如果你真的想吃点健康的粗粮,还是泡燕麦片最好。

饭后靠墙5分钟 瘦身效果超明显 这种简单易行的减肥法你学会了吗?

本报记者 洪璇

减肥这件事,可是不少人永恒的话题。很多人就是喜欢吃饱饭后就立马坐下,坐得稳如泰山,或者直接躺下,这样不仅仅会影响肠胃的消化功能,还会使难看的大肚腩不知不觉地爬上你的身体。

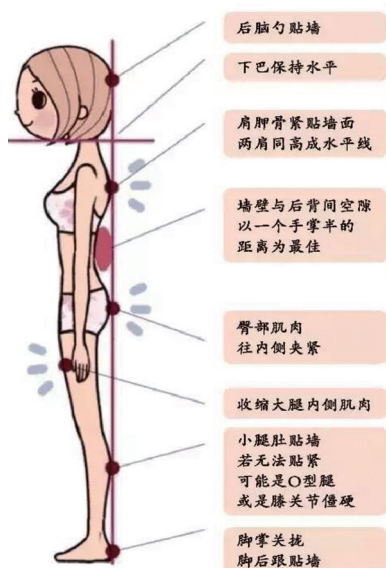
其实有一种极为简单的方法,就是饭后贴着墙壁站立10分钟,不仅可以起到帮助消化的功效,还可以减肥塑形,比饭后散步和喝酸奶的效果都要明显。不过,这里有什么科学道理呢?就这个问题,记者咨询了浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇,据他介绍,贴墙站立的好处有很多,不但可以减肥,还能调整身姿、预防便秘等等,非常适合女性。那要这怎么站,站多久?下面我们一起来详细了解一下吧。

每天靠墙站,并不是每个人的习惯,或者说很少有人这样做。但是,只要你坚持,就会有令你意想不到的效果。陈宇介绍,贴墙站立是一种简单又有效的减肥方法,尤其是在刚吃完后,很多人都喜欢站一会。

“具体的做法是吃饭以后稍微休

息一下,可以脱掉鞋子,靠着一面光滑的墙体站立,一定要做到以下要求,后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、脚后跟一定要形成五点一线并且紧贴着墙,与此同时要用力收腹。”陈宇表示,这样长时间坚持不仅可以起到减肥的作用,还可以改善原来驼背的坏习惯,从而起到塑形的作用,使身体的线条更加优美,身姿更加挺拔,刚开始的时候会觉得非常的累,可以先尝试坚持5分钟,后面循序渐进,知道可以站立30分钟,坚持一个月左右就会有明显的效果。“对于减肥的人来说,能坐着就不要躺着,能站着就不要坐着。如果能耗费更多能量站着,自然可以起到更好的瘦身效果。”

运动前做点热身是十分必要,陈宇告诉记者,哪怕只是贴墙站立,也可以在站立之前稍微做点准备活动,以避免不必要的运动损伤。“可以拉拉腿筋,使腿部不要处在一个紧绷的状态,伸一伸胳膊,可以尝试双脚后跟着地,脚尖尽量地往上抬起的一个动作,这个动作可以很好的拉伸腿部



的筋骨。”

在站立以后可能会有人担心双腿因为长时间的站立会出现浮肿的情况,此时可以慢走或者躺在床上,尽量使双腿抬高,等血液回流。“除此之外,还可以泡泡脚,以致全身得到很好的放松。”陈宇建议道。