

专家:时髦养生方式未必真是“养生”

泡温泉选择场所需慎重,鱼疗休闲不建议尝试

本报记者 梅杰

当下,随着生活节奏加快,人们的身体状况越来越差,免疫力的降低导致各种疾病接踵而来。不少人选择放慢生活节奏,开启养生生活,其中要数泡温泉最为流行。温泉中含有丰富的矿物质元素和浮游离子,通过皮肤的吸收渗透,对人体的健康确有诸多好处。打开手机APP搜索附近的温泉,你会发现有多人大池的、单人小池的、情侣专享的应有尽有。然而,一个人泡温泉确实享受,集体泡温泉可并不一定有利而无忧。

在杭州某温泉度假区内,每天都有不少人挽起裤脚在池子里泡脚,体验“温泉文化”。据度假区负责人说,温泉池中的水每天会定时更换。但是每天来往体验的人络绎不绝,随着人数的增加,温泉池中的水有些浑浊,也有人对水质情况表示担忧。这样泡脚是否会传染病菌呢?

“泡温泉的水如果是活水,且温度达到60℃以上,那么传染疾病的风险是比较低的。”记者采访了



杭州健康养生专家吴靖,他解释说,巴氏消毒温度在64℃,大部分病菌可以被消灭。不过露天温泉池的温度通常偏低,如果这么多人集中泡脚,传染脚上病菌的可能性也会增加。而且泡脚时一般都光着脚踩在地面上,也有可能交叉传染病菌。

“温泉泡脚虽好,但‘集体泡脚’须慎重。”吴靖提醒,尤其是脚上有伤口、皮肤炎、皮肤溃疡或严重感染者,不建议尝试这样的体验。另外,在专业浴所“汤屋”泡温泉、汗蒸、盐浴,对皮肤有一定的好处,尤其是含有硫磺成分的温泉。但对于皮炎、湿疹患者来说,长时间处

于高温的环境容易增加皮肤干燥程度。“并且,如果温泉场所消毒不干净,很可能会因此染上病菌,加重皮炎、湿疹的症状,反而得不偿失。”吴靖强调说。

时下,往往能看见不少打着“鱼疗”招牌的场所。进行“鱼疗”时人脚一入池,小鱼儿就会立即围上来“吻”个不停,这些鱼以死皮细胞为食。不少商家都宣称,“鱼疗”可有效去除人体新陈代谢产生的皮肤角质、细菌。吴靖提醒,在进行休闲新时尚的“鱼疗”享受时,要小心鱼传病。“事实上,鱼的体内可能会携带一些病菌和寄生虫,例如海鱼分支杆菌,这种菌在海鱼、淡水鱼中都存在。”吴靖说,如果被携带这种病菌的鱼咬伤,病菌就会随着伤口进入皮肤,皮肤会出现结节、破溃甚至化脓的情况。

吴靖提醒广大追求时髦的消费者,泡温泉时尽量选择一人一池的场所,并且身上有伤口时不建议这种养生方式。同时,对于鱼疗,不建议大家尝试。



健康百科

腰椎病变年轻化 不良习惯是主因

教你六种方法,自查腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是骨科常见病之一,约有1/5的腰腿痛病人是由于腰椎间盘突出造成的。从国内外流行病学分析来看,自从1934年提出此病至今,其发病率和绝对数值均呈上升趋势,发病年龄从几岁到几十岁都有。

据绍兴龙华骨伤医院主治医师黄腾介绍,该病发病率上升,与我们的环境、生活和工作习惯改变有关,长期不良的用腰习惯是主因,如果平时运动量少,腰背部肌肉松弛,更容易引发腰椎间盘突出症。

黄腾说,腰椎间盘突出症是因突出物对硬膜囊腔及脊神经根的机械压迫,导致硬膜囊、硬膜外腔及脊神

经根产生充血、渗出、变性、浸润、增生及粘连等无菌性反应,其病理是由于椎间盘组织本身缺乏供血,修复能力极差,加上负重、活动多所致。一般在20岁以后,人体的椎间盘就开始发生退行性改变,纤维环的韧性及弹性逐渐减退,此时如遇外伤,尤其是积累性劳损伤,则容易成为纤维环破裂的诱因。也有不少病例并无外伤史,而是在着凉后,肌肉和韧带的紧张性增强,使椎间盘内压增加,促进已萎缩的纤维环破裂。

为此,黄腾介绍了六种自查方法,来判断是否患腰椎间盘突出症。一、急性扭伤后是否跛行;二、轻轻咳嗽,腰疼是否加重;三、仰卧

位休息后,疼痛仍不能缓解;四、仰卧位,自行或旁人用手轻触后腰部、腰椎正中及两侧,检查是否有明显的压缩;五、先仰卧,然后坐起,观察自己下肢是否因疼痛而使膝关节屈曲;六、仰卧位,患侧膝关节伸直,并将患肢抬高,观察是否因疼痛而使其高度受到限制。如果以上六项中有一项符合,一般应视为有患腰椎间盘突出症的可能,需提高警惕,及时防治。

黄腾还提醒,腰椎间盘突出的人平时坐的椅子不能太低,要高于膝关节,腰部可以放个抱枕做支撑,或者戴护腰,坐的时间不宜太久,每半个小时到1个小时起来活动一下。腰椎间盘突出症患者休息时对于床的选择非常重要,原则上是选择对腰部有一定支撑的床,太软的床会让腰部下陷,一般要选择硬板加软垫床,硬度要适中,最好是有弹性稍差的棕榈垫铺在下面,如果是木板下面也要垫上薄薄的一层褥子才比较妥当。其次是睡姿,仰卧可以让全身肌肉放松,降低腰椎间隙压力,后突也会减轻(大多患者是后突),所以仰卧对腰椎间盘突出或伴有坐骨神经痛的人最合适;如果一个姿势睡比较累,可以转换为侧卧,要注意将髋部和膝关节屈曲起来,可以减轻腰痛,也避免了腰部的后伸。

(通讯员 潘秀玮)

健康小贴士

春天多吃五种菜 尝鲜还养生

见习记者 刘瑶 综合报道

菠菜、韭菜、香椿……春季,这些时令蔬菜陆续上市,给人们带来美味尝鲜的同时,也守护着大家的健康。

菠菜护眼明目。菠菜是叶黄素的最佳来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时,菠菜还富含钾、钙和镁元素,能帮助眼部肌肉增强弹性,减少近视概率。

荠菜能补钙。荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量高于同等重量的牛奶。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

莴笋抗过敏。莴笋含有丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎,缓解过敏带来的不适。

香椿增加食欲。香椿不仅香味独特,还富含钾、钙、镁等矿物质,其B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外,香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。

韭菜有助护肝。李时珍把韭菜描述为“肝之菜”,就是因为肝主升发,而韭菜是温性食物,能起到助肝升发的作用。而且,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,提高消化功能。

