

滑雪不受伤 防护急救要得当



选择雪道量力而行

高山滑雪起源于欧洲的阿尔卑斯山脉地区,所以又被称为“阿尔卑斯滑雪”,因其集力量、技巧和速度于一体,极具观赏性。冬奥会的高山滑雪项目是以滑雪板、雪鞋、固定器和滑雪杖为主要用具,从山上沿着旗门设定的赛道滑下的一种雪上竞速运动项目。

高山滑雪不是平地滑雪,它需要掌控滑降技术,滑雪者如果在坡上不能控制速度和方向,速度可能越来越快,造成摔倒、相撞,甚至冲出雪道而受伤。

通常雪道标准分为:初级道(绿道)斜率6%-25%,即坡度14度以下;中级道(蓝道)25%-40%,即坡度14度至21.8度;高级道(黑道)40%以上,即坡度21.8度以上。大家去滑雪时,一定要选择适合自己滑降技术水平的雪道,不要逞能上超越自己能力的雪道,这样才能在更好保护自己的前提下提高滑雪技能。

需要特别强调的是,初学者一定要选择初级雪道进行练习。当自己的技术水平达到能安全地停住,并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时,才能去更高等级的雪道滑雪。

不想受伤先学会正确摔跤

“不怕摔,就怕撞”,这是滑雪场上的一句名言。虽然很多人在滑雪之前都会担心摔跤这个问题,但实际上危险的不是摔跤而是碰撞。碰撞是很危险的,不是撞在别人身上,就是撞到树上、栏网上,所以要学会“刹车”。如果眼看碰撞不可避免,那就委屈一下自己,宁可摔倒,也不要发生碰撞。

滑雪时摔跤是十分平常的事,不用觉得难为情。我们能够做的是,学会摔跤。学会正确的摔倒姿势,可以尽量避免受伤。比如,摔倒时不要大力挣扎,尽量降低重心向左后方或右后方坐下,臀部着地后,雪板的钢边会刮到雪地造成阻力,阻止雪板滑动。记住,摔倒时不可以向正后方坐,因为这个角度臀部往往无法坐到地面。与此同时,举起双手、屈身,顺其自然向下滑动,注意避免头部朝下,更要避免翻滚。

另外,在结伴滑行时,雪友之间一定要拉开距离,切不可为追赶同伴而急速滑降,那样很容易摔倒或与他人相撞,初学者很容易发生这种事故。若途中停留休息,要停在滑雪道边上,并注意避开从上面滑下来的人。

北京2022年冬奥会正在进行,冰雪运动的热潮早已席卷全国。头戴滑雪帽、身穿滑雪服、脚踏滑雪板……飞速而下,或回转、或跳跃,带起一串串雪浪,身姿美丽又飒爽。但是千万要记住,滑雪兼具速度与激情的特点,也意味着这是一项运动风险较高的项目。无论是新手还是老手,都不能轻视安全防护的重要性,另外,应提前学习如何处理5类滑雪运动损伤,这样才能更好地享受冰雪之乐。

吃太饱不宜滑雪

滑雪的特点,要求滑雪者在正规滑雪教练员的指导下进行,尤其是要做好运动防护。

首先是滑行装备。适合自己的滑行装备是保证滑行安全的重要前提。基本的滑行装备是滑雪板、雪鞋、固定器和滑雪杖。双板初学者的雪板不要太短,也不要长过身高。打算长期滑雪的爱好者,最好专门配置适合自己的全套滑行装备。

其次是防护装备。滑行装备的护具包括头盔、雪镜、面罩、护腕、手套、护膝、护臀和护甲。其中,头盔、雪镜和手套是必不可少的。头盔的作用除了保护头部不受伤害之外,还有防寒保暖的作用;雪镜是为了防风、护眼;手套可以保暖,同时在持雪板时或摔倒时可以减少手部受伤的几率。其他护具根据雪场的实际情况和自己的实际需要配备,但我们建议有条件的都应配齐,安全系数会大大提高。

第三是身体状况。身体不适时、吃太饱、喝酒后切忌滑雪。滑雪是低温环境下的剧烈运动,会加剧身体的不适反应。比如,吃太饱滑雪容易引起肠胃不适;喝酒会影响身体平衡能力,同时使体表血管扩张,容易导致身体失温。此外,高山滑雪滑降技术的高低,直接决定滑雪者的安全。不好的身体状态,将直接影响滑行技术的发挥和滑行姿态,这样很可能发生意外,从而造成骨骼、韧带的损伤。

在滑雪这项运动中,最容易出现的运动损伤有5类,我们来说一说如何预防和应对。

1.冻伤 由于较长时间处于低温环境,滑雪者在滑雪场最容易出现的伤害就是体温过低和冻伤。当体温下降到35℃以下时,人会出现低体温症。低体温症主要是由于寒冷天气中身体产生的热量不够或热量丢失过多导致的,这种危险多发生在户外运动者。出现控制不住的全身颤抖、言语模糊、手持物及走路不稳、皮肤发白,这些都是低体温症的早期症状。如果不能及时采取措施,低体温状况就会加重,严重时可能导致死亡。

一旦出现上述疑似低温症状,滑雪者应立即离开低温场地,更换被打湿的衣服和鞋袜,穿上厚衣服保暖。出现冻伤,可以用40℃的温水浸泡冻伤部位,但不能用搓揉的方法促进冻伤部位的血液循环,特别注意不能马上用明火或取暖器取暖。如果脚被冻伤起泡,不要蛮力脱下弹力袜,复温消肿后再行处理。

2.眼睛伤害 雪地的反光是非常强烈的,眼睛完全裸视,极易发生雪盲。

雪盲是急性暴露在外线的辐射中引起的眼部组织疼痛,是一种眼表疾病(眼部浅表角膜病)。高强度的紫外线辐射与长时间暴露在紫外线环境下会引起急性雪盲,对眼角膜细胞造成短暂的光化学损伤。该疾病通常发生在眼部暴露于紫外线辐射后6小时到48小时内,是一种暂时性的眼部炎症性疾病。其症状包括流泪、眼部充血和疼痛、畏光、眼睑肿胀、头痛、视力模糊和暂时性视力丧失。

正确处理常见“雪伤”

所以,滑雪者要配备专业滑雪眼镜,预防雪盲。如果出现雪盲的症状,千万不要用手揉眼,可用纯净水清洗眼球,然后用柔软的医用棉纱覆盖眼睛,闭眼休息。但不用过于担心,这种急性眼部损伤一般无需特殊治疗即可痊愈。只有在极少数情况下,强紫外线会导致永久性的眼角膜内皮细胞损伤,造成失明等严重情况。如果雪盲不见好转,应及时就医治疗。

3.皮肤伤害 滑雪时,经常出现的皮肤伤害有擦伤和裂伤、淤血和血肿、运动摩擦伤等。对于擦伤和裂伤,要立即对伤口进行清洗,然后涂上消炎软膏或者紫药水,不用纱布覆盖。对于淤血和血肿,可以用冰敷来止血消肿,之后身体会自动把这些淤血清除掉,伤处逐渐由紫红色转青再转黄色后逐渐消失,3天之后可使用热敷和按摩来减缓疼痛。

4.骨骼伤害 滑雪的一个常见运动损伤是骨折。一旦发生骨折,应立即平卧,并呼叫救援人员。切记不要乱动,更不能进行按摩或拉拽,因为骨折处很有可能损伤到周围血管,引起淤血和水肿,增大医治难度。

5.关节及韧带伤害 很多滑雪者都遇到过崴脚或扭伤膝盖的小意外,因摔倒而引发肘关节、肩关节受伤、脱臼的情形也时有发生。如果出现扭伤、关节不能负重或活动明显受限的情况,建议立即呼叫救援人员,到有救治能力的专科医院诊断、治疗,不要忽视或自行处置,避免留下后遗症。

(据《北京日报》)

吃饭过快 当心血脂异常

三餐有最佳进食时长,专家支招教你放慢进食速度

近日,来自意大利的一项研究提醒,“吃饭速度”和代谢异常有着密切联系,尤其是血脂异常。这一研究发现,吃饭速度快,特别是午餐和晚餐吃得过快,会显著增加血脂代谢异常的发生风险。

【提醒】
吃饭快带来多重伤害 伤胃发胖易患糖尿病

损伤消化系统。吃得太快会使大块食物进入胃,迫使胃加大蠕动力度,加重消化负担,长此以往会导致胃病。

更易发胖。在人的大脑中枢里,有控制食量的饱食中枢和饥饿中枢。如果迅速把食物吃进去,明明摄取的食物分量已经足够,但饱食信号还没有传递到饱食中枢,大脑无法反馈出饱腹感。因此,常在“不知饱”的情况下,已经吃了过多的食物。

增加糖尿病风险。日本福岛县立医科大学的研究人员发现,“进食速度”是糖尿病独立诱发因素:相较于吃饭细嚼慢咽的人,狼吞虎咽的人患糖尿病的风险增加约2.5倍。

降低食物摄入安全性。唾液中的酶可以将一些有毒害的物质消解掉,但如果咽得太快,唾液就起不到相应的保护作用。

损害牙床。吃饭速度快,咀嚼次数少,会导致下颚退化,从而使牙床变得脆弱。

【支招】
如何把吃饭速度降下来?

要想放慢吃饭速度,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红给出了具体建议。

早餐:时间拉长分两步吃

早餐时间最紧张,建议吃容易下口的食物,比如牛奶加面包,或者包子加豆腐

脑,五分钟解决。要把早餐的时间拉长,只能分成两步走:

早上吃一顿,两餐间还要来次加餐。在包里放一个水果,一小袋坚果仁,或一盒酸奶。在10点至11点之间,当成零食吃。

午餐:数数咀嚼次数

很多人中午吃饭时还沉浸在工作状态。建议上班族中午趁着吃饭的机会调整心情,暂时忘记工作,把注意力集中在吃饭上。

吃饭前,排除脑子里的工作和杂念,认真数数自己咀嚼几次,吃了几种食物原料,自然而然速度就会放慢。

晚餐:吃点粗粮、凉拌菜

一般来说,上班族早上吃不到蔬菜和粗粮,中午的蔬菜数量也很少,全靠晚上来补足。

最能降低吃饭速度的就是凉拌蔬菜,因为生的食物不好好咀嚼就咽不下去。

粗粮吃起来也比白米白面慢,比如喝燕麦粥的速度一定比喝白米粥慢;吃全麦馒头的速度也比吃白馒头的速度慢。

烹调:加杂粮、果蔬增大体积

人们吃食物的时候,如果体积小,内容多,就容易吃得快而吃过量。我们不妨反其道而行之,把食物做得体积膨大,能量密度偏低。这样,胃里面的机械感受器感觉到饱满,实际上却没有吃进去太多的干物质。

按照这个原理,用杂粮粥来做主食就很好,因为体积大,一大碗粥当中的干物质只有不到10%。另一个增加体积的方式是增加果蔬,它们都是高水分含量的食品。最好不要扔掉有嚼头的皮和外层叶子。

(据《厦门晚报》)

银川市妇幼保健院开通婚检孕前一站式中心

本报讯(记者 郝 婧) 2月11日,记者获悉,为确保适龄青年能够在领证前顺利婚检,银川市妇幼保健院特意开通了婚检孕前一站式中心,并提前开启“绿色通道”,为适龄青年婚检保驾护航。

银川市妇幼保健院相关负责人表示,今年,医院把推进“我为群众办实事”实践活动同医疗服务工作结合起来、同“改进作风提升质效”专项行动结合起来,努力为群众办实事、解难题。顺应群众需求,为群众婚检提供方便,是该院今年为群众办实事之一。

“婚检双方在结婚登记前到医院进行婚检,婚检当天于11点前到婚检孕前门诊,避免没能领取婚检证明而影响领结婚证。来时携带3张1寸近期单人免冠照片,只要有一方为宁夏户籍的适龄朋友,请携带本人身份证原件及复印件、户口本原件及复印件可免费享受婚检。切记婚检当日早晨男女双方要空腹,女方避开月经期。上午婚前医学检查,下午领取《婚前医学检查证明》。”该负责人提醒。

“结婚前对男女双方进行常规体格检查和生殖器检查,对于防止传染病和遗传性疾病的蔓延,保障婚姻家庭的幸福美满,保障后代的健康都有重要意义。”银川市妇幼保健院院长顾洁告诉记者,但近年来我区婚检率连年下降,从2016年至2020年,全区婚检率从90%以上下降到57.36%。

顾洁说,超过半数的年轻夫妻不愿意婚检,致使出生缺陷率呈逐年上升趋势,调查显示2016年至2020年,宁夏新生儿出生缺陷率从万分之91.91上升为万分之506.34,即一万个宝宝中,506个宝宝是有出生缺陷的。

吃出健康

孕妇多吃豆蛋鱼 子女少得多动症

孕妈饮食营养对胎儿发育起到至关重要的作用。《美国实验生物学会联合会会志》刊登一项新研究发现,孕期高胆固醇饮食有助于提高孩子日后的注意力。

新研究中,康奈尔大学营养学部和心理学系教授芭芭拉·斯特鲁普博士及其研究团队将参试孕妇随机分为两组,分别在妊娠晚期每天摄入480毫克胆碱(胆碱日推荐摄入量为450毫克)和930毫克胆碱。当参试孕妇孩子7岁大时,研究小组通过信号检测任务评估了其注意力持续情况。结果发现,母亲产前胆碱补充量翻倍的孩子,注意力集中,多动症风险低。

研究人员表示,富含胆碱的食物包括蛋黄、瘦肉、鱼肉、禽肉、豆类、坚果和十字花科蔬菜等。(据《厦门日报》)

每天吃点黑巧克力 有改善情绪的功效



近日,韩国首尔大学、韩国食品研究所的科学家们发表在《营养生物化学杂志》上的最新研究表明,黑巧克力可以重组肠道微生物群的多样性和组成分布,进而通过肠道——大脑轴改善情绪。

研究共涉及48名20-30岁的健康男性和女性。3周内,志愿者每天食用30克含85%可可的巧克力、70%可可的巧克力或不吃巧克力。研究结果发现,食用黑巧克力含量为85%的这一组,抑郁改善情况效果显著。研究人员表示,与对照组相比,吃了85%巧克力的组中,肠道菌群的多样性和相对丰度显著升高。也就是说,黑巧克力确实有改善情绪的功效。(据《厦门日报》)

长期疲劳没力气 该吃阿胶枸杞人参鹿茸吗?

在医学上有一个名词叫“疲劳综合征”,主要临床表现就是感觉身体乏力没劲、发沉,还有就是会出现低热、咽痛、头痛、肌肉关节痛和淋巴结肿大等症状。今天教大家一个简单的方法来判断自己是否需要进补,即通过查看舌苔情况来判断:

第一种,舌苔很薄甚至没有舌苔。这种情况说明体内气机通畅,没有痰浊阻塞身体经络,初步判断是可以简单使用一些补药的。

第二种,舌苔很厚并且是颜色不黄(白色),中医认为这种情况是寒湿体质,可以食用补药但最好不要单独使用,需要另加一些行气消积滞的药物一起吃,比如陈皮、焦山楂、炒麦芽等,这样就会事半功倍了。

第三种,舌苔很厚并且是黄色的舌苔。这种情况属于湿热体质,湿与热胶着在一起,造成体内气机不通畅。如果此时食用补药就好比火上浇油,好像道路不通畅时,即使给发动机加再大的马力,也不能顺利到达目的地一样。

所以简单掌握以上三点情况后,大家基本上就会对中医的进补有一点认识了,不要感觉身体疲劳虚弱就吃补药进补,中医讲究六腑以通为用,只有能做到通畅脏腑气机这才是真正的补!

(据《中国妇女报》)

高质量睡眠的关键：规律作息

如何让自己睡得更好更健康?

1.睡前至少一小时洗个热水澡,当体温下降时,有助于睡眠。

2.睡眠限制:卧室只能用于睡觉;每天在同一时间起床。

3.在适当的时间打盹:对大多数人而言,下午2-5时可以打个盹,但上午7-12时和下午6-8时不可打盹。

4.轻微打鼾可以用一些非处方处理,但严重者需就诊。

5.咖啡和酒精打乱夜间睡眠阶段,睡前应避免饮用。

6.眼睛视网膜对光线做出反应,夜间黑暗中产生褪黑素,睡觉时拉紧窗帘。

7.富含碳水化合物的食物促使产生困意,蛋白质容易警醒。午餐蛋白质,晚餐碳水化合物,且在睡前4小时进食。

8.时差:长途旅行时禁食,抵达目的地后,在第一个正常的就餐时间进食。因为饥饿16小时可激活食物钟,可能有助于重置生物钟。

9.睡眠前别玩手机:视网膜的内生感光视神经细胞只要受到蓝光8分钟刺激,就会让身体持续兴奋超过1小时,造成生物钟的混乱。

10.肌肉绷紧放松训练:绷紧—保持—放松。

(据《武汉晚报》)



【最新研究】

午餐和晚餐吃饭快的人 血脂异常风险明显增加

意大利的研究人员找来187名平均年龄为43.6岁的中年人,他们平均体重指数为31.5(肥胖),78%的人不运动,4%有2型糖尿病,4%有高血压,9%存在血脂代谢异常。研究人员以早餐进餐时间<10分钟、午餐和晚餐进餐时间<20分钟,定义为吃饭速度快。研究人员分析发现,吃饭快的人患2型糖尿病和血脂异常的风险,高于吃饭慢的人;早餐和午餐吃饭速度快的人,出现高血压的风险也较高。

在校正了年龄、体重指数、身体活动及其他方面的影响后,研究人员发现,吃饭速度和糖尿病、高血压的风险关系变小了。但吃饭速度和血脂代谢异常的关系则非常密切,具体来说:在肥胖人群中,吃饭速度在血脂代谢异常形成过程中起着重要的作用;午餐和晚餐吃饭快的人,出现血脂代谢异常的风险明显增加。