

一份涉及31个省市直辖市的城市白领健康调查显示,76%的城市白领亚健康。怎样正确认识亚健康,并从根本上改变健康状态?9月14日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院附属针灸医院康复医学部主任董贇与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经董贇主任本人审阅。

黄剑 记者 王松青/文 王恒/摄

医疗

亚健康易引发心身疾病

本期指导专家 董贇



专家简介

董贇,安徽中医学院附属针灸医院康复医学部主任、主任医师、硕士生导师,中国康复医学会运动专业委员会委员,安徽省物理与康复医学会常务理事,安徽省针灸学会理事。长期从事中医针灸、推拿临床、教学、科研工作,主持省部级科研课题多项。

独家秘笈

将传统的针灸、推拿、点穴、导引、太极与现代康复治疗技术相结合,将中医治未病及未病先防与现代康复治疗技术相结合,将主动治疗与被动治疗相结合。

门诊时间:周一上午,周二、五下午,周三、六上午
合肥市寿春路300号,安徽中医学院附属针灸医院
联系电话:0551-2665048

健康身体10个表现

读者:健康的身体有哪些表现?

董贇:健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。健康表现在如下10个方面:1、精力充沛,不疲劳;2、态度积极,乐于行事;3、善于休息,睡眠好;4、应变能力较强;5、有一定抵抗力,不易感冒;6、体重适当,身体匀称;7、眼睛明亮,反应敏捷;8、牙齿整洁,无龋齿;9、头发有光泽,无头屑;10、肌肉丰满,皮肤有光泽。

亚健康可以自我对照

读者:我今年40多岁,出现“将军肚”,好掉头发,这与亚健康有关吗?

董贇:亚健康的表现有如下几个方面:1:“将军肚”早现。30~50岁的人,大腹便便,是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。2:脱发、斑秃。每次洗发都有一大堆头发脱落,这是工作压力大、精神紧张所致。3:频频去洗手间。如果你的年龄在30-40岁之间,说明消化系统和泌尿系统开始衰退。4:性能力下降。中年人过早地出现腰酸腿痛,性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经。5:记忆力减退,开始忘记熟人的名字。6:心算能力越来越差。7:做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观,难以控制自己的情绪。8:注意力不集中,集中精力的能力越来越差。9:睡觉时间越来越短,醒来也不解乏。10:想做事时,不明原因地走神,脑子里想东想西,精神

难以集中。11:看什么都不顺眼,烦躁,动辄发火。12:处于敏感紧张状态,惧怕并回避某人、某物或某事。13:身上有某种不适或疼痛,但医生查不出问题,而仍不放心,总想着这件事。14:很烦恼,但不一定知道为何恼;做事常常不能分散对烦恼的注意,烦恼好像摆脱不了。15:情绪低落、心情沉重,整天不快乐,工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣。16:易于疲乏,或无明显原因感到精力不足,体力不支。17:怕与人交往,厌恶人多,在他人面前无自信心,感到紧张或不自在。18:心情不好时就晕倒,控制不住情绪和行为。19:觉得别人都不好,不理解你,嘲笑你。好钻牛角尖。

读者可以对照以上“信号”自我检查,具有上述2项或2项以下者,则为“黄灯”警告期,目前尚无需担心;具有上述3~5项者,则为一次“红灯”预报期;6项以上者,为二次“红灯”危险期,可定为“疲劳综合征”。

亚健康易引起心身疾病

读者:亚健康的后果有哪些?

董贇:亚健康容易引起心身疾病:心理障碍、高血压、冠心病、癌症、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹胀、便秘、腹泻等。体格检查并无器官上的问题,所以主要是功能性的问题。处于亚健康状态的人,除了疲劳和不适,不会有生命危险。但如果碰到高度刺激,如熬夜、发脾气等应激状

态下,很容易出现“过劳死”。

一定要警惕“过劳死”

读者:何谓“过劳死”?

董贇:“过劳死”——是一种综合性疾病,是指在非生理状态下的劳作过程中,人的正常工作规律和生活规律遭到破坏,体内疲劳淤积并向过劳状态转移,使血压升高、动脉硬化加剧,进而出现致命的状态。

合力调养预防亚健康

读者:亚健康状态有哪些对策?中医有何方法?

董贇:中医认为,首先要保证合理的膳食和均衡的营养。其次,调整心理状态并保持积极、乐观:广泛的兴趣爱好,会使人受益无穷,不仅可以修身养性,而且能够辅助治疗一些心理疾病。第三,及时调整生活规律,劳逸结合,保证充足睡眠:生物钟正常运转是健康保证,生物钟“错点”便是亚健康的开始。第四,增加体育锻炼活动,每天保证一定运动量:加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。第五,戒烟限酒:医学证明,吸烟时人体血管容易发生痉挛,局部器官血液供应减少,营养素和氧气供给减少,尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给,抗病能力也就随之下降。少酒有益健康,嗜酒、酗酒、酗酒会削减人体免疫功能,必须严格限制。最后要定期体检,及时咨询专家。

下期话题

警惕骨质疏松症

读者可登陆星空社区

(www.xksq.net)向医生提问

骨质疏松症是一种与年龄相关的以骨量减少、骨强度减低、骨折风险增加为特征的骨骼系统疾病,尤其多见于绝经后女性。

骨质疏松症有什么症状?早期信号有哪些?骨折是如何发生的?骨质疏松性骨折如何处理?中医中药在治疗骨质疏松性骨折中有什么帮助?骨质疏松症能预防吗?9月28日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院第一附院骨一科主任医师张建华与读者交流。张建华是省中医药学会骨伤科专业委员会常务委员,全国第四批名老中医学学术继承人。擅长采用中医和中西医结合疗法治疗脊柱和四肢骨关节损伤和疾病,如颈椎病、腰椎间盘突出症、骨质疏松性骨折、骨性关节炎等。

陈小飞 记者 王松青

一周病情播报

早晚温差大 秋冻要适度

秋风渐起,昼夜温差日渐增大,合肥市第一人民医院上周的门诊和急诊统计数据显示,受昼夜温度反差较大影响,患呼吸道疾病的患者明显增多,如急性咽喉炎、支气管炎、肺炎等。患者人群中尤以儿童患者增加较快。

“自9月份开学以来,儿童感冒发烧的患者就一直比较多,这一方面是受天气变化影响,另一方面是因为开学后,小朋友的生活环境集中于人群密集的校园,小朋友间的频繁和密切接触无形中增加了疾病传染的机会”。合肥市一院的医生表示,白露过后,天气明显转凉,昼夜温差增大,市民应注意保暖,谨防感冒、咳嗽等多发疾病。

对于民间流行的“春捂秋冻”一说,医生解释说,“秋冻”是指秋季天气转凉后,不要过于急着添加衣物,因为适宜的凉爽有助于增加身体的耐寒能力,但是医生提醒,秋冻也应适度,秋季来临后若是过于贪凉,不仅不能增强身体的抗寒能力,还极易诱发关节炎、颈椎病等。

费秦茹 记者 王松青

秋季请防蛇咬伤 医生提醒咬伤后立即就医

近日,各大医院收治了不少被毒蛇咬伤的病人,许多市民对被毒蛇咬伤之后如何第一时间采取有效措施存有疑问,为此,记者走访了省城部分医院医生。

记者来到安医大一附院急诊外科,52岁的来自舒城县的孙大伯有气无力地躺在病床上,红肿粗大的左臂上覆盖着一层泥土色的膏药。孙大伯告诉记者,9月3号,他在地头晒秸秆的时候,被一条不到半米的土黄色的蛇咬了一口,左胳膊当时就没知觉了,蛇毒发作很快,他当时着急

往家赶,不到十分钟的路程就晕了过去,家人见此赶紧把他送到了安医大一附院急诊。

据接诊医生安医大一附院急诊科主任张泓介绍,孙大伯刚到医院的时候因中毒造成休克,左臂肿胀,全身疼痛,情况很危险,如果稍晚送入医院,毒性进入脏器,可能导致多脏器功能衰竭。经过紧急救治后,孙大伯已脱离危险,现在还需要每天内服外敷蛇药,以消除体内残留毒素。

张泓提醒广大市民,被毒蛇咬伤后现

场急救很重要,应采取各种措施,首先缚扎咬伤肢体近侧,防止毒液的吸收与扩散,缚扎后用手挤压伤口周围,使毒液排出,然后可用刀切、烧灼、针刺、拔火罐等措施排毒,排毒步骤应为先切开再挤压后冲洗最后烧灼。到达有条件的医疗站后,应继续采取综合措施,如彻底清创,内服及外敷有效的蛇药片,抗蛇毒血清的应用及全身的支持疗法。

魏瑶 记者 殷江霞