

康宁话健康

“优+”生活 引领健康新风尚

□ 本报记者 康宁 摄影 魏志广



一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcstk@163.com）。

本期话题：眼干、眼痒、眼痛、眼抽筋……哪个该热敷，哪个该冷敷？带着这个问题，记者采访了沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞。

眼睛不舒服 该热敷还是冷敷

□ 本报记者 尹超



前几天，一位市民眼睛不舒服，自己拿湿毛巾冷敷后，也不见好转。来医院检查，发现是角膜炎，“医生说这种情况得热敷。”这位市民说。

“有不少眼病患者问，眼睛不舒服，是热敷还是冷敷？”沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞说，这个问题总的来说，热敷多应用于慢性眼病，冷敷多应用于急性眼病。

张沧霞介绍，热敷可以促进血管扩张、眼部血液循环、炎症吸收，减轻疼痛，还可以促进瘀血的吸收消散、增加局部营养、缓解眼睑神经痉挛、改善眼表环境、减轻眼睛疲劳的症状，同时增加眼睛的温度。作为眼科疾病的辅助治疗，热敷主要用于睑板腺功能障碍、干眼症、麦粒肿眼部脓肿的吸收等。眼部热敷可以促进眼睛周围的血液循环，对一般人来说，也有一定的眼保健效果。

“冷敷可以促进眼睛血管收缩、控制小血管的出血、减轻张力较大血肿的疼痛、减轻组织水肿渗出，达到消肿止痛的功效。”张沧霞说，冷敷主要用于过敏性结膜炎急性发作、急性结膜炎、眼外伤出血急性期、眼部整形手术，如双眼皮、去眼袋术后24小时内可以用冰袋局部冷敷，外伤性眼脸出血24小时内冷敷有预防继发出血、减轻水肿和疼痛作用。

而有些眼病，可以热敷、冷敷结合用。麦粒肿急性炎症明显时，可以用冷敷消肿止痛，硬结未软化时，可以局部热敷散结；结膜下出血24小时内冷敷止血，48小时后热敷促进出血吸收；干眼眼疲劳时先热敷再冷敷，热敷可以促进血液循环，再冷敷降温，避免泪水蒸发过快，缓解眼睛疲劳。

张沧霞提醒大家，热敷和冷敷仅仅是眼部疾病的辅助治疗手段，真正的治疗还需要医生的面诊和对症下药。

吃减脂餐、喝“零糖零卡”饮品、跳毽子操……如今，人们越来越关注健康。近日，国家卫生健康委公布，2021年我国居民健康素养水平达25.4%，比2020年提高2.25个百分点，呈现稳步提升态势。

特别是新冠肺炎疫情发生以来，“健康”成为人们生活中讨论最多的话题之一。无论是“保温杯里泡枸杞”的朋克养生，还是独立自主的硬核养生。可以说，科学的养生观念越来越深入人心。

健康深一度



健康饮食成习惯

“碳水不够水果来凑，谷物轮换通畅肠道，少盐少糖年轻美貌，蛋白常在身强体壮……”这是“90后”陈佳佳的饮食观。在她看来，养成健康的饮食习惯，让愉快的每一天从健康早餐开启，如此，生活才会更好。

记者在采访中了解到，低碳低脂饮食，成为不少年轻人的饮食追求。陈佳佳说，她曾经也喜欢吃大鱼大肉，对火锅、奶茶没有禁忌，但过了30岁，工作压力增加，使她出现一系列健康问题，睡眠不佳、脸上起痘、血糖偏高……身体代谢变慢了，吃多了油腻食物难以消化。于是，陈佳佳开始尝试减脂营养餐。

《健康中国行动（2019-2030年）》提出，倡导每个人是自己健康第一责任人的理念，激发居民热爱健康、追求健康的积极性，养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意餐受到网友追捧。人均每日食盐摄入量不高于5克，成人人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……对于这些健康知识，市民刘晨熟稔于心。她自学了健康管理师课程，不仅向家人传递健康理念，还将所学用于烹饪，改善家人日常饮食。

像刘晨家一样，许多新的健康饮食习惯正在众多家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配一日三餐。被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

健身方式多样化

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。戴运动手环监测心率等健康指标，跳健身操或做亲子瑜伽，打造干净整洁的房间和庭院……人们追求健康的方式日益多样。

新冠肺炎疫情期间，去不了健身房、运动场，热爱运动的人们仍不忘打卡健身，这带火了“云健身”。运动类APP为人们带来不一样的健身体验。在线打卡、训练直播、定制课程等体育产业新模式受到普遍欢迎，成为运动新时尚。给自己身体投资，除了吃喝、美容外，越来越多人选择健身。

市民李玲玲说，之前，她喜欢在健身房

健康服务送到家

“调节睡眠的开关”“预防近视锻炼法”“缓解高考焦虑小妙招”……在“育才路医生志愿服务队”微信群里，各科医生不定期发布健康指导信息。这个群是3月建立的，群里的医生来自沧州市各大医院的骨科、耳鼻喉科、神经外科、中医科、儿科等，他们利用业余时间，为社区居民提供免费咨询服务。

“高考前，群里有中医发布按摩穴位缓解压力的文章和心理医生提供的建议，我按照方法给孩子试试了，孩子的精神状态好了许多。”市民刘霞说，自己儿子今年高考，最近一个月孩子总失眠，这时，群里医生发布了一系列文章和建议，有助眠的、穴位按摩的、如何与孩子沟通的……遇到问题时，刘霞还在群里咨询，相关学科医生会根据情况给予解答。

将健康服务送到家，我市一直加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年人的健康进行指导和服务；围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方



米粥……营养均衡、节约精致的创意餐受到网友追捧。人均每日食盐摄入量不高于5克，成人人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……对于这些健康知识，市民刘晨熟稔于心。她自学了健康管理师课程，不仅向家人传递健康理念，还将所学用于烹饪，改善家人日常饮食。

像刘晨家一样，许多新的健康饮食习惯正在众多家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配一日三餐。被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

房练习，刚开始报了舞蹈班，还买了健身课程。因疫情原因，她开始居家锻炼，不仅在运动类APP上购买了适合自己的健康课程，还入手了哑铃、动感单车等健身器材。

据有关数据显示，目前，我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%，全民健身公共服务体系更加完善，人民群众体育锻炼更加便利，健身热情进一步提高，各运动项目参与人数持续提升。到2025年，我市经常参加体育锻炼人数比例将超过39.3%，每千人拥有社会体育指导员2.16名。

式养成等方面，开展形式多样的家庭健康主题推进活动。

“家庭医生”经常来家里给我测血糖、血压，做推拿，帮我解决了好多病痛。”运河区朝阳北区居民建国说。老人78岁，去年患过脑血栓，行动不方便，自从签约了“家庭医生”，有了科学精准的康复治疗，身体恢复得很快。

此外，我市积极推进社区居家养老服务工作，在全市245个社区，每个社区至少建成一个日间照料服务站（点），已实现社区日间照料全覆盖。

医疗保健方面，有“家庭医生”、日间照料服务站（点）等提供健康服务；运动健身方面，社会体育指导员会不定期免费培训体育项目。为了监测市民体质，我市建成市级国民体质监测中心，开展日常国民体质监测，每年完成5000个样本任务，建设健康促进服务中心，常年开展科学健身指导，为群众健身提供专业指导。

健康苑

居家锻炼 别让简易器材伤身

□ 瞳言

近日，一位市民用免打孔单杠做引体向上时，单杠脱落砸伤头部，引发关注。不少网友留言表示，自己或家人也有过类似经历。

现在，全民健身火热，健身爱好者越来越多。不少人利用单杠锻炼上肢。为了方便，一些健身爱好者选择居家健身，满足日常运动所需。免打孔单杠无损墙面，空间占用较少，受到不少消费者青睐。调查发现，各大电商平台、短视频平台均有多款免打孔单杠在售，价格从几十元到几百元不等。不过，免打孔并不意味着免风险。专家提醒，免打孔单杠隐藏着很多危险点，建议慎重选用。

生活中，不少人使用这种免打孔单杠，它通过向墙面处施加压强，产生上下摩擦力，使用者运动施力与吸力呈直角，相互之间并不产生对

抗性的阻力。不同的墙面材质、不同的制作工艺、摩擦系数千差万别，如果安装方法与使用方法不当，在自身重量及摆动势能的支持下，很容易掉落。“之前家里安装了一个免打孔单杠，还没用呢，就掉下来了，到现在也没敢用。”一位网友说。

居家健身较为舒适与随意，但一定要注意做好安全工作。相较于专业训练场地，家中杂物较多，地面较硬，掉杠后更容易受伤。购买这类健身器材，要购买有保障的品牌，掌握规范的安装方法，同时做好防护。有关专家也呼吁，针对居家健身器材网络销售市场，有关部门要拿出更细致的管理办法。

热衷健身是好事，可运动的前提是“确保安全”。居家锻炼，别让不规范器材伤害自己。

长期耳鸣应注意 或是血管有问题

本报讯（记者尹超）35岁的张女士，右耳经常耳鸣，用了很多办法都没有缓解，检查后医生说，这不是普通的耳鸣，而是由血管异常导致的搏动性耳鸣。

搏动性耳鸣是一种血管源性的客观性耳鸣，和普通耳鸣的主要区别在于，搏动性耳鸣的声源是客观存在的，即旁人靠近患者的脸部，也是可以听到患者自身耳鸣的声音的。耳鸣的节律和患者自身的心跳是一致的。

沧州中西医结合医院耳鼻喉科医生介绍，可能引起搏动性耳鸣的因素有动脉源性因素，最常见的是动脉粥样硬化、动脉硬化、甲亢或贫血等引发的；静脉源性因素，比如乙状窦相关的病变。

动脉源性耳鸣有一个特点，如果用手来按压颈内静脉的时候，耳鸣的强度没有变化，而静脉源性的耳鸣会明显减弱或消失。比如如果是左侧有耳鸣，拿手这样压颈侧或者歪头，静脉源性的耳鸣会明显减轻或消失。找准病因，并对症治疗，搏动性耳鸣的预后还是不错的。

医生提醒，耳鸣本身并不可怕，它只是身体发出的一种警告信号，一旦出现，不要惊慌，也不可掉以轻心；如果耳鸣持续时间不超过一分钟，并且间断性发作，它就是一种生理性的耳鸣，不用太过担心，但如果是长期耳鸣持续不退，就有可能是病理性耳鸣，需要到医院进行排查。

夏天学会“热着过”

夏天“热着过”，并不是让我们烈日下暴晒，而是学会健康出汗，这才是夏季最好的养生法。

1.运动出身汗

不少人吃得动得多，这容易形成脾虚湿阻的体质，这样的体质最需要锻炼出汗，夏天早晚天气凉爽的时候，可在户外锻炼半小时。老年人可以选择太极拳、瑜伽等舒缓运动，年轻人可以打篮球、踢足球，达到出汗的效果即可。

2.运动前喝杯温水

运动前可以喝杯温水，锻炼出汗后及时补充水分，汗出透了，一通百通。运动后切忌受凉，要耐心等汗消退。

3.喝点生姜水

在空调环境下上班的人，可以坚持喝点生姜水、生姜红枣水，促进排汗。

4.用热水泡脚

回家后洗澡或泡脚也能达到同样的效果。在

40℃左右的水温下泡脚或泡脚，有利于身体排汗、缓解疲劳。

5.定时关空调

长时间吹空调会引发不适，不妨每天定时关掉空调，让身体适应自然界的炎热天气，该出汗时就出汗。

6.洗个热水澡

无论是什么季节，洗热水澡对身体都有好处，多冲冲后背、脚心等，让身体出汗。

7.穿得别太“清凉”

体质较寒的女性，夏天要注意穿衣不要过分暴露，尤其不穿露脐装、露背装。身体出点汗，才能更健康。

最后提醒一句：出汗太多也不好。过度出汗伤津液、耗气血，若大家发现自己的出汗量或出汗时间明显有异常，这可能是身体发出了求救信号要及时就医。

据《健康时报》