

2016年10月18日

第2378期 星期二

中国知名专业报品牌
全国十佳卫生报

湖南日报报业集团主管主办
国内统一刊号CN43-0036
http://hunan.voc.com.cn
全国邮发代号41-26

大众卫生报



更多健康资讯 请扫描二维码
本报微信名: 大众卫生报
本报微信号: dzws001

服务读者 健康大众

娄底市民 爱逛“健康大观园”

本报记者 汤江峰 通讯员 张东红

娄底市珠山公园人口健康大观园“开园”不到两个月便异常火爆。园中别出心裁的健康步道、健身舞区和健康知识等标牌,吸引了成千上万的市民前来健身和参观,逛健康大观园也成了娄底市民新的休闲方式。

10月14日,记者走进珠山公园,夺人眼球的是造型各异的人口健康知识标牌。这些标牌以“人人讲健康、个个讲国策、幸福娄底人”为主题,将合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等健康知识融入其中,短小精悍,易记易懂。

家住珠山公园旁小区65岁的陈老汉,患有高血压病多年,他每天坚持绕公园散步两圈。健康知识长廊有关高血压正常值和防治小贴士,言简意赅,不时提醒他“膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。”陈老汉说:“这些科普知识简单明了,朗朗上口,老人记性差,每天看一遍念一遍,加深了印象。”

早晚公园健身人多,偏胖的退休工人肖林清就选择上午来公园跑3圈“减肥”。他说:“从前为了减肥而运动,漫无目的的减肥,结果越减越肥。健康步道标语温馨提

示我,减肥是要为了爱好而运动,只有你爱好的运动变成习惯,才能长期保持体重。我坚持1个多月了,从前体重80千克,现在减了5千克。”他拍了拍胸脯,招招手,就溜烟跑了。

娄底市卫生和计生委副调研员龙正雄说:“其实,市民在公园里跑步、散步、唱歌、跳舞等娱乐体育活动并不司空见惯,大家比较随心所欲。人口健康教育知识长廊创意就是引导人们了解健康常识,然后变成自觉的行动。”

珠山公园有4个出入大门,每到清晨或傍晚,爱好广场舞的大妈聚集在一起,她们自带音响设备,把幸福的《小苹果》《最炫民族风》《自由飞翔》等节奏踩得自信而欢快。一位叫春香的大妈说,全民健身的内容丰富,但适合自己健身的才是最好的。她就喜欢跳广场舞,既有动人的音乐旋律、又能塑形身材。

今年8月初,娄底市卫生和计生委、市计生协会为积极推进健康湖南建设,通过纳入文明城市创建,将保健知识和计生科普融入日常生活,在珠山公园建立娄底人口健康知识长廊、3800米健康步道、大型

健身舞区、体育器材健身区、水上运动区等功能区,集休闲、健身与健康教育于一体,其设计效果与珠山公园风景相匹配,相得益彰,成为娄底城区的新亮点。

“将全民健身上升为国家战略,其最大意义在于因势而谋、应势而动,将政府、社会、个人的多元诉求统一到国家战略的层面进行统筹、协调、整合。”娄底市卫生和计生委主任罗琳说,现在经济发展了,日子过好了,身体好,才是真的好。这是从贫穷到富足、从传统到现代,人们最为真切的生活感受。全民健身的基点会建立在强身健体之上,但全民健身的过程同时也是自我实现的过程、精神交流的过程和产业发展的过程。而全民健身事业的超常规发展,只能依托于全民健身共识的逐渐形成,只有全民健身与健康中国全面对接,才有健康的个体、健康的家庭、健康的国家和民族。

据悉,人口健康大观园开园以来,每天有3万多群众在健身休闲“逛”的过程中,学习人口健康教育知识,潜移默化提高了居民的健康素质,市民纷纷在朋友圈内“疯传”,掀起了到人口健康大观园健身的热潮。

骨关节炎低龄化 过度运动是主因

本报讯(通讯员 粟青梅 张琳灵)26岁的小张是名职场精英,平时喜欢运动,从学生时期开始就保持每周三次、每次两个多小时的篮球运动习惯。从去年11月开始,小张就隐约觉得膝关节有疼痛感,最近几个月,痛感明显,走路没事,但是抬腿或者发力蹬腿的时候感到酸痛。10月12日,他来到长沙市中医医院求诊,该院骨伤科专家魏利成诊断其为软骨损伤,建议其改变运动方式,减少运动量,并服用保护软骨的相关药物。魏利成说,软骨损伤需要重视,如果不及及时治疗,会慢慢演变为关节炎。

“以前骨关节炎常见于中老年人,主要因关节退行性病变引起。近些年,骨关节炎出现低龄化趋势,且主要见于运动损伤、肥胖者。”魏利成介绍,越来越多的年轻人正受到关节疾病的困扰。而过度运动是其中的主要原因之一。人体的关节表面都有一层薄薄的软骨,可起到润滑、缓冲冲击、减缓摩擦的作用。若过度运动或外来损伤导致这层软骨磨损或破坏,关节表面不再光滑,一旦活动起来,将导致两个关节头之间产生摩擦,疼痛和炎症随之而来,久之就形成了关节炎。

预防骨关节炎,关键在于合理运动。运动要循序渐进,尽量减少关节的大幅度活动,尤其不宜负重跑步、登山、爬楼梯、长时间下蹲,以免增加膝关节磨损。可进行如散步、打太极拳、做医疗体操等舒缓的运动,既锻炼了身体,又可避免膝关节损伤。

留学生“VR” 观摩手术

10月13日,湖南省人民医院天心阁院区心胸外科完成一例先天性心脏病手术,湖南师范大学临床医学留学生班的48名学生全部“现场”进行了观摩,并身临其境地感受了手术操作。据悉,该院是省内首家将VR(虚拟现实)技术应用于医学教育的单位。图为留学生们在导师指导下,通过虚拟现实眼镜“现场观摩”手术。

通讯员 梁辉 申勇
摄影报道



导读

益阳市中心医院

益阳市康复北路118号

电话:0737-4206326(门诊预约)

0737-4206520(急救中心)

网址:www.yy.ch.cn (湘通广2016第16-0830-1851号)

揭秘航天员的 太空生活

详见12版

本报社址:长沙市芙蓉中路一段469号新闻大酒店30楼 执行总编辑:涂新山 广告经营许可证:430000400167号

新闻热线:0731-84326251 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价:120元 零售价:1.50元 印刷:湖南日报印务中心