

科学预防,防范冬季心脑血管病

秋冬更替,天气变冷,血管收缩,血压易上升,心脑血管疾病急性发作的风险增加。严冬降临之际,针对常见诱因,中国疾控中心给出以下健康提示,帮助大家提前做好预防应对。

居所适时通风

冬天人们往往紧闭门窗,易造成居所内氧气含量不足,可引起大脑缺氧、心肺功能下降,甚至出现头晕等症状;通风换气不足还易积聚病原微生物,通过感染性疾病诱发心脑血管疾病。所以尽管冬日寒冷,仍提倡在阳光充足、风力不大的日子适时开窗、通风换气。

严格控制血压

血压受气温影响,很多患者秋冬时节血压控制明显不如夏季。

较高的血压水平和较大的血压波动加速动脉粥样硬化,易诱发急性心梗、脑梗等。因此高血压患者在秋冬时节尤应避免自行停药减药,要严格监测血压和坚持低盐低油、戒烟限酒、适量运动等健康生活方式。

避免秋冬熬夜

冬季,人体为维持体温,心脏需更多能量维持泵血,熬夜进一步加重心脏负担,还会打乱人体生物钟,血管和血压规律性变化被破坏;人体内分泌系统也易受气温影响,熬夜加剧内分泌紊乱,导致血糖、血脂等代谢指标异常。

保持肠道畅通

长期便秘会增加肠道内压,促使肠壁血管扩张以及具有心脏毒性的有害物质重吸

收;用力排便增加腹压和心脏短时负荷,使血压骤升。因此,便秘是心脏性猝死、急性心梗和脑卒中的重要诱因。寒冷季节,应特别注意肠道问题,增加果蔬、全谷类食物、豆类、坚果等高膳食纤维食物摄入,每天饮水2升以上。

讲究科学洗澡

洗热水澡时会导致全身毛细血管扩张,全身血流重新分配,心脑血管等重要脏器回血量减少,缺血缺氧。同时,浴室通风不良致氧气不足。秋冬时节,人们洗澡时间更长、水温更高,也就更易诱发急性心脑血管事件。因此,提倡水温适度、时间不长的洗澡方式,缓慢变换体位,洗澡的同时打开换气扇;不提倡饭后酒后立即洗澡。

(据中国疾控中心微信公众号)

秋季以后,天气逐渐凉爽干燥,容易肺部受损,出现咳嗽、鼻炎、咽痛等呼吸道的问题。秋季以养肺尤为重要,在家进行些简单的自我按摩,就能增强肺功能,改善呼吸道问题。

按背 背部的相关穴位,如大椎穴(位于颈后部,第七颈椎棘突下凹陷处,后正中线上),按揉此穴位有清热解表,清脑安神,预防感冒风功效。肺俞(背部第三胸椎棘突旁开1.5寸)可以调节肺气,很大程度地改善呼吸道的问题。

暖背 背部养生,首重保暖。人到老年气血衰退,对寒潮的侵袭适应力减弱,背部保暖实为当务之急。阳光充足时适当地晒晒背部,能提升阳气,活血化痰。

搓背 日常洗浴时可以用长一些的湿毛巾,双手抓住毛巾的两端,用适中的力度左右搓背,方向为从上至下,直到感觉背部微微发热即可。洗浴时搓背最佳,身体的血液循环旺盛,此时搓背,更有利于背部经络疏通,加速气血运行。

撞背 每天清晨起床后,人体阳气升发,可以在户外或者家中做一做撞背运动。调节气血运行,促进阳气升发。方法是,背部靠墙站立,双脚分开与肩同宽,全身放松,用适中的力度使后背撞击墙壁,大约100次。

养生课堂

养生课堂

(摘自《健康时报》)

防秋冬咳嗽多养背

天冷穿袜睡更好?并非人人适合

近期,#中医建议人秋穿袜子睡觉#的话题让“秋冻派”和“保暖派”又争上了。“秋冻派”主张:春捂秋冻,坚持“冻下不冻上”;“保暖派”主张:未病先防,牢记“寒从脚起”。那究竟穿不穿袜子睡呢?

“因人制宜,穿袜子睡觉并非人人都适合。”南京市第二医院中医科主任中医师沈建军认为,有两大类人群适合穿袜子睡觉。一是阳虚或体质虚弱容易感冒的人。因为体虚者容易在寒冷季节出现肢体末梢循环不畅,导致手足冰凉,通过穿袜子可以防止寒邪入侵、热量流失。二是皮肤干燥、脚后跟容易开裂的人。皮肤开裂和水分缺乏、天气干燥有关,清洁双脚后及时涂抹保湿霜,套上袜子,可以减少水分流失,防止热量散发过快,减少足部与床单被套之间的摩擦,防止开裂部位出血。

不过,对于一些患者来说就不那么推荐穿袜子入眠。比如足癣患者,脚汗多,脚部有破损人群穿着袜子就不利于汗液排出,会导致足部过于湿润,为细菌繁殖创造条件,引发或加重感染。此外,糖尿病患者和足部水肿人群的末梢循环差,无法准确判断袜子是否舒适,容易存在袜子过紧影响血液循环的情况。(摘自《扬子晚报》吕彦霖/文)



“抬头挺胸”并非最健康坐姿

不少家长都会督促孩子时刻端正坐姿,抬头挺胸。但专家表示,“抬头挺胸”并非最健康的坐姿。

人体脊柱生理曲度是凸凹结合的,颈椎和腰椎是向前的生理前凸,胸椎和骶尾椎是向后的生理后凸。

当人体用力抬头挺胸时,会加大颈椎的前凸曲度,颈椎承受负荷增加。胸椎原本后凸的曲度被人为地用力挺直,

医生提醒

时,腰椎也会代偿性



地前凸角度变大,增加腰椎间盘的压力。这样整个脊柱会处在一个错误的力线上,相关椎间盘、韧带、肌肉出现疼痛和慢性病变。

过度挺胸也会使肋骨外翻,影响呼吸的辅助肌群收缩,进而影响呼吸功能。

更何况,“抬头挺胸”需要更多肌肉参与,主观发力才能维持,很容易肌肉疲劳。所以,保持脊柱自然伸展的姿势,才是最科学、健康的。

(据科普中国)

百岁老人的睡觉养生经

渐入睡。

睡午觉 顾老一般11点半前午餐,午餐后用温开水漱漱口、洗洗脸,在院子里转悠一刻钟左右,就去午睡。睡到自然醒,时间在一个半小时左右。

不睡懒觉 公鸡打鸣后,顾老便会坐起来,但不急于下床,先披好上衣,靠坐5分钟,

给下肢健康“把把脉”

色,是红润(正常)、苍白(提示血液循环变差)、青紫还是发黑(提示可能已经出现缺血)。

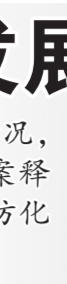
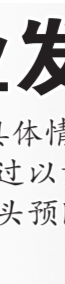
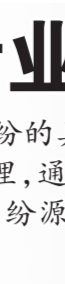
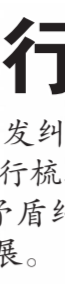
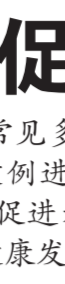
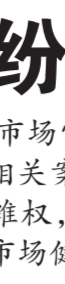
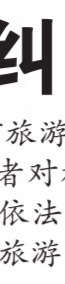
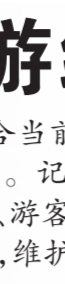
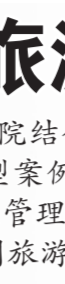
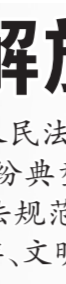
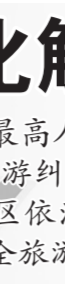
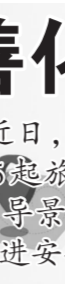
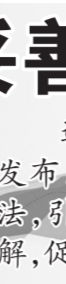
二摸:触摸双腿或者足部的皮肤,是温暖(血液循环好)还是发凉(血液循环差)。

三触:触摸足背动脉、胫后动脉搏动,可以摸到动脉搏动,代表血运好;如果摸不到

动脉搏动,则提示血运差。足背动脉在第一、二脚趾中间连线的足背上,胫后动脉在脚的內踝处。正常情况下,将手指轻轻压在这些部位,可以摸到动脉的搏动感。

(摘自《老年生活报》)

教一招



妥善化解旅游纠纷促行业发展

近日,最高人民法院结合当前旅游市场常见多发纠纷的具体情况,发布5起旅游纠纷典型案例。记者对相关案例进行梳理,通过以案释法,引导景区依法规范管理、游客依法维权,促进矛盾纠纷源头预防化解,促进安全旅游、文明旅游,维护旅游市场健康发展。



摇摆桥摔落致伤残,旅游公司担责八成

2020年5月31日,朱某欣向某旅游公司购买门票,并于当日参加“摇摆桥”项目。在进行过程中,某旅游公司的工作人员摇晃桥面,朱某欣从摆桥上摔落后受伤。

经医院诊断,朱某欣左肱骨髁上髁间粉碎性骨折,共住院13天。经鉴定,朱某欣的损伤及目前后遗症评定为九级伤残。朱某欣诉至法院,请求判令某旅游公司赔偿其医疗费等经济损失。

福建省东山县人民法院认为,案涉“摇摆桥”项目具有危险性,某旅游公司作为“摇摆桥”的经营管理者,对项目

参与者负有更高层次的安全保障义务;项目参与者也应当充分评估案涉项目的危险性,对自身安全负有更高层次的注意义务。某旅游公司虽然设置了提示该项目危险性的警示牌,并采取了裹置软质橡胶等防摔伤、撞伤等保护措施,但仍未对参与者提供充分有效的安全保障,且某旅游公司工作人员存在过度摇晃桥面情形,应当承担主要责任。朱某欣作为完全民事行为能力人,未对自身安全尽到必要的注意义务,对事故发生也存在一定过错,应当承担次要责任。综合考虑,酌定某旅游公

司对案涉事故承担80%的责任,朱某欣对案涉事故承担20%的责任,判决某旅游公司赔偿朱某欣经济损失共计299754.34元。

朱某欣、某旅游公司均不服一审判决,提出上诉。二审法院维持原判。

本案是旅游经营者因未完全尽到安全保障义务而根据其过错程度承担责任的典型案例。案涉“摇摆桥”出现摔倒、碰撞的可能性较高,具有一定危险性,其经营者负有更高的安全保障义务和审慎注意义务,应当承担更高的风险告知责任与风险防范救助责任。

注意事项未作告知,经营者负全部责任

2019年9月19日,胡某某到某旅游公司试营业的某市胡杨林游玩时,租赁景区内的沙滩摩托车骑行,但某旅游公司工作人员未告知胡某某禁行路线等安全事项。胡某某在驾驶沙滩摩托车过程中,从断崖处摔落受伤。胡某某诉至法院,请求判令某旅游公司赔偿其医疗费、护理费等费用。

青海省格尔木市人民法院认为,在胡某某骑行前,某旅游公司工作人员未详尽告知安全注意事项,未明确骑行路线,致使胡某某对该项目的潜在危险和安全注意事

项未能充分了解,最终坠崖受伤,某旅游公司应当承担全部责任。据此,判决某旅游公司赔偿胡某某各项损失288231.2元。某旅游公司不服一审判决,提出上诉。二审法院维持原判。

本案是旅游经营者因未尽到安全保障义务而承担全部责任的典型案例。旅游景区提供的项目服务应当符合保障旅游者人身、财产安全的要求,在项目服务过程中应以明示方式详细告知游客安全须知,并及时排查风险隐患,确保尽到安全保障义务。

违规用火引燃植被,公益诉讼赔偿损失

2021年10月5日,晋某约宋某琳、吕某琪前往广西壮族自治区桂林市漓江风景区的大面山山顶露营。当晚,三人使用了燃气炉并燃放仙女棒玩耍。随后,晋某站在观景平台的阶梯处点燃其携带的“铁棉花”挥舞,造成火星飞溅,引燃地面植被,致失火烧毁景区内重点公益林1.1255公顷。

桂林市某林业设计院作出《植被恢复方案》,植被修复工程总投资为140224.64元,评估费用3万元。经鉴定,此次失火造成的生态环境受到损害至修复完成期间服务功能丧失导致的损失约为38721.5元,鉴定费用2000元。桂林市人民检察院提起生态破坏民事公益诉讼,请求判令晋某等三人连带承担上述费用。桂林市中级人民法院认为,晋某等三人在景区内违规野外用火导致失火烧毁森林重点公益林,对生态环境资源造成损害,侵害了社会公共利益,应对生态环境修复及生态环境受到损害至修复完成期间服务功能丧失导致的损失承担民事责任。晋某等三人具有违规野外用火的共同意思联络,其间未相互提醒、制止,进而引发山火,应当承担连带责任。综合考虑三人的主观过错程度、损

无视提醒被猴抓伤,释法明理诉前化解

2017年8月,张某来到四川省峨眉山景区观猴,因其听闻峨眉山的猴子与人亲近,便不顾游客应与猴子保持安全距离的警示要求,进入猴子聚集区逗猴、喂猴,不慎被猴子抓伤。

在接受峨眉山风景名胜景区管理委员会(以下简称“峨眉山管委会”)工作人员救护后,张某拨打四川省峨眉山市人民法院旅游环保法庭的旅游纠纷热线电话,要求峨眉山管委会对其进行赔偿。峨眉山旅游环保法庭工作人员接到电话后到达现场,向双方当事人释法说理,开展调解工作。

峨眉山旅游环保法庭认为,案涉景区内的野生猴子可以与游客较为自由地接触,景区在游客人身、财产安全方面应当承担更高层次的保障义务。峨眉山管委会虽然设置了栏杆、警示标语等,但并未完全尽到安全保障义务。张某未遵守景区关于保持安全距离的警示要求,进入猴子聚集区逗猴、喂猴,也未完全尽到相应注意义务。同时考虑到张某仅需接种疫苗,不构成伤残等级,经调解后,由峨眉山管委会补偿张某疫苗费用1000元。

(本版稿件综合《法治日报》《法治周末报》等)