睡前保健助睡眠

日常生活中,“睡不着、睡不好、睡不醒”正成为人们比较普遍的一种睡眠状态。睡眠时间的长短、睡眠质量的好坏,决定着人们的精神状态,影响工作和学习效率。现代人忙碌的生活与压力已经无法改变,那么我们该如何在此基础上改善我们的睡眠呢?如何保证充足的睡眠呢?建议大家不妨试试以下“睡眠保健”方法。

按摩涌泉穴。当你躺在被窝里难以入睡时,可以自己按摩涌泉穴:将一只脚的脚心放在另一只脚的大脚趾上,做来回摩擦的动作,直到脚心发热,再换另一只脚。这样交替进行,你的大脑注意力就集中在脚部,时间久了,人也累了,有了困意,就想入睡。如长期坚持,还能起到保健作用。

梳头松弛神经。睡前梳头有利于血脉通畅,可增强脑细胞营养供应,延缓大脑衰老。而睡前梳头,则可改善睡眠,提高睡眠质量。在一天的紧张工作之后,梳一梳头部,可使神经松弛,消除疲劳,使大脑得到很好的休息。梳头的梳子应尽量采用牛角梳、玉梳、木梳,梳齿不要过尖和过密;梳理用力要适度,不宜太轻也不可过重;梳理速度,不能过快也不可过慢。每次梳理时都要做到快慢适中,用力适度,梳到意到。要全头梳,最好每天早、中、晚3次,每次10分钟。

适度有氧运动。适当的运动是指运动后感到愉快而不疲劳的运动。睡前6小时进行30分钟的有氧运动,要注意不要在临睡前运动。最好快步走30分钟,然后慢步回家,再用热水泡脚(浸过足背部),能够帮助睡眠。体质较差的人,适合太极、气功、散步等缓和的运动。体质较好的人则可以进行慢跑、自行车慢速骑行等低运动量的有氧运动,给身体增加活力。

睡前热水足浴。睡前用热水泡脚,可促进足部血管扩张,加快血液循环。足部穴位较多,热水的刺激能起到很好的保健作用,尤其是患有失眠和足部静脉曲张者。足浴疗法:取磁石、菊花、黄芩、夜交藤适量,水煎2次,去渣取汁,倒入浴盆中,趁热浸洗双足15~30分钟,每晚1次。建议睡前泡脚15~30分钟,水温宜30℃~40℃。如果有条件,每晚睡前30分钟洗个热水浴。

(陆明华)

负重训练做好防护

负重训练虽能带来诸多益处,如增强肌肉力量、提升骨密度、改善代谢等,但其中的风险不容小觑。笔者将为大家详细讲解负重训练的注意事项。

1.训练前不要直接发力。负重训练好处多,但安全也很重要,掌握下面这些要点,能让训练更安全有效。

*充分热身。*训练前进行10~15分钟全身热身,像快走、开合跳,让身体微微出汗,提升心率和体温。随后做动态拉伸,活动手腕脚踝、环绕肩部等,让关节灵活,减少受伤风险。

*选合适重量。*选对重量是安全训练的关键。新手从较轻重量开始,哑铃选1~3千克,杠铃片从5~10千克加起。每次训练可尝试增重,若感觉吃力、动作变形,说明重量过大。另外,要根据当天身体状态灵活调整重量,身体疲惫时应适当减重。

*掌握正确姿势。*错误姿势易受伤。比如深蹲,双脚与肩同宽或略宽,脚尖微外八,膝盖不超过脚尖,背部挺直。硬拉时,双脚与肩同宽,俯身握杠铃,收紧核心,用腿部和臀部力量拉起。训练时可对着镜子,或请朋友帮忙纠正。

*合理安排计划。*训练别急于求成,给身体适应时间。刚开始每周2~3次,每次30~60分钟,等身体适应后再增加次数和时间。不要连续高强度训练,给身体留下休息时间,促进肌肉和骨骼修复生长。

*寻求专业指导。*新手最好找专业教练。教练能根据身体状况和运动目标,制定个性化计划,传授正确动作技巧,及时纠正错误,保障训练安全。

2.训练中适时注意身体状况。负重训练时,时刻关注身体状况至关重要。

*保持专注。*训练时务必集中注意力,专注于每个动作的完成。分心易导致动作失误,像玩手机、聊天等行为会大大增加意外风险。

*感受身体信号。*训练中时刻留意身体反应,一旦某个部位出现疼痛、不适,立即停止训练。轻微酸痛可能是肌肉在适应,但尖锐疼痛、关节异常响动,可能是受伤信号,不要强行坚持。

*合理呼吸。*负重训练时憋气很危险,会使胸腔内压力瞬间升高,增加心脏负担,还可能引发头晕、恶心等不适。正确做法是用力时呼气,放松时吸气,保持呼吸均匀有节奏。

3.三个危险动作一定要注意。

*颈后深蹲:*此动作对脊柱,尤其是颈椎和腰椎压力巨大。杠铃置于颈后,姿势稍有偏差,就会使脊柱承受过多重量,易引发脊柱损伤、椎间盘突出。若非做不可,务必在专业指导下,从轻重量开始,始终保持背部挺直,头部自然下垂,避免过度仰头或低头。

*单臂哑铃划船:*单手操作哑铃时,身体难以维持平衡,会增加脊柱侧弯和腰部受伤风险。训练时,另一只手和膝盖需稳固撑在健身凳上,保持身体稳定,同时控制哑铃运动轨迹,避免速度过快、用力过猛,防止身体大幅晃动,甚至是扭伤关节。

*负重双杠臂屈伸:*力量不足或动作不规范,易造成肩部、肘部受伤,甚至肌肉撕裂。练习时,要依据自身力量选择合适负重,切勿盲目加重。下降时控制速度,感受肩部和手臂肌肉发力,避免借助惯性完成动作。

4.训练后及时缓解疲劳。

*拉伸放松。*训练结束后,进行15~20分钟静态拉伸能有效放松肌肉,降低酸痛与受伤风险。例如,拉伸大腿前侧,站立时,一手握住同侧脚踝上拉;拉伸小腿,站在台阶边缘脚跟下压,每个动作保持15~30秒。

*补充营养。*训练后身体急需能量与营养修复肌肉。建议在30分钟内摄入富含蛋白质的食物,像鸡蛋、牛奶搭配全麦面包、香蕉这类碳水化合物,为身体供能,助力肌肉恢复与生长。

*保证休息。*充足睡眠是身体恢复的关键,每晚尽量保证7~8小时高质量睡眠。睡眠时身体分泌生长激素,利于肌肉修复和骨骼生长,能让你下次训练状态更好。

如果在负重训练中受伤,应立即停止。轻微扭伤、拉伤,2小时内冰敷,每次15~20分钟,每天3~4次,以减轻疼痛肿胀;72小时后热敷,促进血液循环与瘀血吸收。可用弹性绷带包扎,适当加压,抬高受伤部位。要是疼痛剧烈、肿胀严重、关节畸形或无法活动,可能是严重损伤,务必马上就医。负重训练利弊兼具,掌握正确方法与注意事项,才能在安全前提下享受训练带来的益处。

(吕若琦)

如何做好手机消毒?

当今社会,手机已成为我们日常生活中不可或缺的一部分,它不仅是通讯工具,更是信息获取、娱乐休闲、商务办公、生活服务、学习教育、社交互动和安全定位等多方面的综合体。由于我们频繁使用手机,手上的各种细菌和病毒很容易沾染在手机上,进而通过反复接触手机和手卫生依从性不够,导致这些病原体侵入体内,引起各类疾病。因此,手机消毒变得尤为重要。

手机消毒的必要性

研究数据显示,手机表面的细菌可高达12万/cm²,手机细菌超标比例较高,普遍存在的细菌主要是表皮葡萄球菌、大肠杆菌、肠球菌、念珠菌、金黄色葡萄球菌、沙门氏菌等致病菌,严重危害人体健康。一项针对大学生的调查显示,手机细菌超标比例高达43.56%,而仅有9.3%的大学生能够做到每天清洁手机。此外,医务人员手机污染率也普遍较高,甚至在医务人员手机上检测出多重耐药菌。如果不幸感染多重耐药菌,引起感染的几率将大大增加,且可供选择的药物将明显减少,甚至没有特效药可用。因此,手机消毒不容忽视。

手机消毒的方法

1.*使用醇类消毒剂:*可使用75%的医用酒精棉签或软布轻轻擦拭手机机身,确保手机正面、背面、侧面擦拭到位。注意,酒精易燃,使用时须注意安全,不可喷洒,且不可在手机充电时消毒。同时,建议消毒时关机,消毒完成后再开机。

2.*使用季铵盐类消毒剂消毒:*季铵盐类消毒剂相较于其他消毒剂,如含氯消毒剂或过氧化物消毒剂,具有较低的毒性与刺激性,腐蚀性低且无漂白作用,杀菌谱广,性质较稳定,操作简单方便,可通过喷洒、擦拭等多种方式进行消毒。

3.*含氯消毒剂:*如84消毒液等,低浓度的含氯消毒剂在稀释后,可用于手机表面消毒,但其对金属具有腐蚀性,可能对某些手机材质不够友好,使用时仍需谨慎。

4.*使用紫外线消毒灯:*紫外线消毒灯可以杀死手机表面的细菌和病毒。将手机暴露在紫外线灯下1米内,照射30分钟左右,可以达到消毒的效果。但需要注意,紫外线消毒有其局限性,紫外线只能沿直线传播,因此在实际应用中,必定会有死角不会被扫射到,这些死角区域可能无法得到有效消毒。紫外线对人体皮肤也有一定的伤害,使用时需要确保不会直接暴露于紫外线下。

5.*使用消毒湿巾:*如1%过氧化氢湿巾。如果没有上述消毒剂,也可以使用消毒湿巾擦拭手机表面。擦拭后,用干净的纸巾擦干即可。

除了以上消毒方法,还有一些日常防护措施可以帮助减少手机表面的细菌数量:

1.*定期更换手机壳和屏幕保护膜:*手机壳和屏幕保护膜容易积聚细菌和污垢,定期更换可以减少细菌数量。

2.*减少在公共场所使用手机:*在公共场所使用手机时,容易接触到各种细菌和病毒,因此尽量减少在这些地方使用手机。

3.*使用耳机通话:*通话时使用耳机可以减少手机与面部和口唇部的接触,防止飞沫传播。

4.*使用透明塑料套包裹手机:*用一段时间就扔掉,方便又卫生。

擦拭手机时的注意事项

1.*避免消毒剂流入手机内部:*擦拭听筒、充电口、耳机孔、按键时应小心,避免消毒剂流入,否则会对电子元件造成损伤。

2.*选择合适的消毒剂:*一般的塑料、硅胶、聚碳酸酯等材质的手机壳均可使用酒精擦拭,但皮质、皮革手机壳则不适合使用酒精。

3.*日常清洁与定期消毒相结合:*普通人群按照上述方法做好日常的手机清洁即可。在传染病流行期间,建议提高消毒频次,至少每天一次。

特殊情况的手机消毒

如果手机不慎掉入厕所等污染环境,应首先用无绒软布或纸巾擦干手机表面的水分,然后使用含有消毒剂的棉布或消毒湿巾擦拭消毒。

预防手机污染的建议

1.*外出少玩手机:*出门时尽量减少手机的使用次数,特别是在接触公共部位后,避免将手机与脏手直接接触。

2.*手机不要外借:*为避免交叉传染病毒,手机尽量不要外借。

3.*使用手机后洗手:*使用手机后一定要勤洗手,避免一边玩手机一边吃东西,或刚拿过手机就去触碰脸部皮肤。

(南宁市中医医院 蔡秋伶)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30
013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35
014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35
015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35
016	《民族医药报验方汇编》(2013—2019年)	260
A03	2003年《民族医药报》合订本	30
A04	2004年《民族医药报》合订本	30
A10	2010年《民族医药报》合订本	48
A11	2011年《民族医药报》合订本	48
A12	2012年《民族医药报》合订本	48
A13	2013年《民族医药报》合订本	48
A14	2014年《民族医药报》合订本	48
A15	2015年《民族医药报》合订本	48
A16	2016年《民族医药报》合订本	48
A17	2017年《民族医药报》合订本	50
A18	2018年《民族医药报》合订本	50
A19	2019年《民族医药报》合订本	60
A20	2020年《民族医药报》合订本	60
A21	2021年《民族医药报》合订本	60
A22	2022年《民族医药报》合订本	60
A23	2023年《民族医药报》合订本	60
A24	2024年《民族医药报》合订本	60
204	《我的疗疾手记》	46
206	《我的用方体会》	36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。

邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部

收款人:编辑部

邮政编码:530201

邮购咨询电话:0771~3131615