

怎样运动不伤膝关节

对于人体的膝关节来说,不当的体育运动方式可能会带来伤害。因此,了解如何在运动中保护膝关节显得尤为重要。

正确的运动方式有哪些

选择合适的运动。每个人的身体状况和健康水平不同,选择适合自己的运动类型至关重要。对于刚开始锻炼的人来说,可以选择一些低冲击性的运动,如散步、瑜伽或游泳,随着身体适应逐渐增加运动的强度。选择正确的运动方式可以确保锻炼效果的同时,最大限度地减少受伤的风险。

正确的运动姿势。正确的运动姿势对于保护膝关节至关重要。例如,在跑步时,保持身体直立,确保膝盖与脚尖保持一致的方向,避免膝盖内扣或外翻;在进行

深蹲时,保持背部挺直,膝盖不超过脚尖,确保身体重心稳定。良好的运动姿势不仅有助于提高效率,还能有效预防运动伤害。

适当的运动强度。运动强度需要根据个人情况适度调整。初学者应从较低的强度开始,逐渐增加运动的时间和强度。如果在运动过程中感到膝关节有疼痛或不适,应立即停止运动,并寻求专业的医疗建议。适度的运动强度有助于身体逐步适应,避免过度负荷造成的伤害。

如何加强膝关节的锻炼

强化肌肉力量。膝关节的稳定性很大程度上依赖于周围肌肉的力量。通过进行针对性的力量训练,如腿部推举、腿弯举和腿伸展等练习,可以增强大腿前侧的股

四头肌、大腿后侧的股二头肌以及小腿的肌肉群。这些肌肉的强化有助于分担膝关节的压力,减少受伤的风险。

改善关节灵活性。关节灵活性的提高有助于减少运动时关节的摩擦和压力。通过瑜伽、太极等运动,可以增加膝关节的活动范围,提高关节的灵活性。这些运动通常包含一系列缓慢而有控制的动作,有助于放松关节,促进血液循环,从而增强关节的健康。

平衡训练。平衡训练对于预防膝关节受伤同样重要。通过单脚站立、使用平衡垫或平衡球等工具进行训练,可以增强膝关节周围的小肌肉群,提高身体的稳定性。良好的平衡能力

有助于在运动中更好地控制身体,减少因失去平衡导致的膝关节扭伤或撞击。

合理休息。运动后膝关节需要适当的休息和恢复时间。过度训练会导致膝关节过度疲劳,增加受伤的风险。合理安排运动计划,确保在高强度训练之间有足够的休息时间,让膝关节得到充分的恢复,是预防运动伤害的重要措施。

(安徽省皖南康复医院 蒋祥龙)



提醒

孩子有痰咳不出咋办

进入冬季后,我家外孙经常出现咳嗽和痰多的情况,孩子太小不会排痰,有没有什么方法帮助他排痰?

读者 林女士

林女士:

以下三种排痰手法,可以帮助止咳、化痰、宽胸和理气。

一是空心排痰法。首先五指并拢,手心呈空心,按照从下往上、从外到内的顺序,拍患儿的背部。拍完一侧再拍另一侧,频率保持在每分钟100-120次,力度以不引起患儿疼痛为宜。整个过程持续10-15分钟,每拍2-3分钟,可以让患儿稍作休息。如果是比较小的患儿,可以让患儿趴在家长的肩上,进行拍背排痰。

二是分推胸八道法。八道是指孩子的八个肋间隙,也就是从第一二肋间隙到第四五肋间隙,左右各四,从中间向两侧分推。需要注意的是,推的时候一定要推对肋间隙,不能推到肋骨上。

三是分推肩胛骨法。可以让患儿躺在床上,暴露背部,然后找到患儿肩胛骨的内侧缘,用自己的拇指沿着肩胛骨的内侧缘从上下进行分推。推的时候动作要轻柔,力度以不引起患儿疼痛为宜。

读者来信

梨树县林海镇权名养殖场白羽肉鸡养殖扩建项目环境影响评价信息发布

一、建设项目概述
本项目位于四平市梨树县林海镇长丰村一社,年出栏510万只肉鸡。

二、建设项目污染防治措施
运营期污染防治与控制措施:(1)地表水污染防治措施:本项目生产废水排入污水池进行发酵,发酵后作为肥料还田。(2)废气污染防治措施:本项目产生的无组织废气氨与硫化氢定期喷洒除臭剂;锅炉产生的烟尘、SO₂、NO_x由30m高排气筒排放,废气可满足《锅炉大气污染物排放标准》(GB13271-2014)的要求;(3)噪声污染防治措施:本项目采用隔音减振措施,满足《工业企业厂界环境噪声排放标准》(GB12348-2008)2类区要求。(4)固体废物防治措施:鸡粪进行还田;本项目产生的病死鸡委托有资质单位进行无害化处理;医疗废

物委托有资质单位进行处置;炉灰与收集的粉尘进行还田;生活垃圾及废弃包装袋收集后由当地环卫部门清运至垃圾填埋场卫生填埋。

三、环境影响报告书提出的环境影响评价结论要点
拟建项目建设符合国家产业政策和区域发展规划;项目运营期三废治理措施有效可靠,污染物达标排放;符合达标排放、总量控制的原则。项目选址可行,只要认真落实环保措施,真正做到“三同时”,该项目建设对环境产生影响不大,从环境保护的角度,本项目的建设是可行的。

四、征求意见的具体形式
建设单位:梨树县林海镇权名养殖场(个体工商户)
联系人:郑总
联系电话:18941069886

心血管疾病患者如何应对寒冷

可见,气温变化,尤其是寒冷刺激,可导致血压升高,并引发多种心血管疾病或使原有疾病急性加重。生活在我国北方地区的冠心病、高血压等慢性疾病患者以及老年人群,都要重视心血管疾病的预防。

心血管疾病患者应注意以下五个方面。

根据气温和自我感觉适当增减衣物。季节变换时,出门不妨多带一件外套。

饮食不要过于滋补。对

建议心血管疾病患者每年接种流感疫苗,避免重症流感及其引发的心血管事件。

心血管疾病是慢性疾病,患者的自我管理是保持病情稳定的“不二法宝”。患者应做好指标监测,如自测血压、血糖,心衰患者还应监测体重、液体出入量等。患者要遵照医嘱按时用药,不得擅自增减剂量和停药;坚持健康的生活方式;定期到医院复诊;出现症状及时就诊。

如何正确选择燃气器具

近日,中国消费者协会发布提示,提醒消费者正确选购、使用燃气器具及配件,排除消防安全隐患。

检查强制标准

选购时注意查看产品铭牌,确认产品名称和型号、使用燃气类别、额定燃气供气压力、额定热负荷等信息是否齐全。家用燃气灶要注意查看是否有强制性产品认证(CCC认证)标识,没有认证的燃气灶具,一律不得销售。除了燃气灶外,燃气软管、瓶装液化石油气调压器、可燃气体探测报警产品、燃气紧急切断阀等配件都有相应的强制性产品认证,消费应在购买前应予以检查。国家强制性标准规定,自售当日起,家用燃气灶具的判废年限应为8年,超过使用期限的燃气灶具应及时更换。

确保安全使用

燃气根据其来源和生产方式分为天然气、人工燃气、液化石油气,不同气源的燃气灶具产品结构有所

区别,要根据气源种类选择合适的产品。鼓励安装使用燃气智能表、燃气泄漏安全保护装置、自闭阀、独立式感烟火灾探测器、可燃气体探测报警器等保护装置,主动防范燃气泄漏风险。定期清理火盖、喷嘴等易堵塞的地方,使燃气灶具保持最佳的燃烧工况,清理时尽可能不拆卸燃烧器部件,注意不要损伤燃气管路,以免引发燃气泄漏事故。燃气器具及配件应严格按照说明书要求和相关规定,由专业人员进行安装,请勿私自安装、改造,如果操作不当容易引发消防安全事故。

拒绝“三无”产品

尽量选择在大型商场、超市、专卖店、电商平台等正规场所购买。在购买涉及安全的燃气器具及配件时,不要盲目贪便宜,坚决抵制、拒绝购买无产品名称(商标)、无厂名厂址、无质量合格证、无生产日期的燃气器具及配件产品。保留好购物凭证,方便售后维护及消费维权。

不吃早餐的六个危害

不吃早餐是一个不利于健康的习惯,有很多高质量的研究证实了“长期不吃早餐”对身体的负面影响。毕竟,早餐作为一天的第一餐,它提供的能量和营养素在全天的饮食中占据着重要地位。

容易超重肥胖

不吃早餐的人群超重肥胖的发生风险上升55%。还有一项研究文献结果显示,早餐频次为0-2次/周的青少年发生肥胖的风险是3-5次/周的1.18倍,是6-7次/周的1.32倍。

容易提高患糖尿病、高血压风险

有研究显示,每天规律吃早餐能让糖尿病风险下降19%,高血压风险下降16%。

危害心血管、全因死亡率增高

一项涵盖7项队列研究、共涉及221732名参与者的分析显示,长期不吃早餐的人相比于经常吃早餐的人,更容易面临心血管疾病和全因死亡(一定时期内各种原因导致的总死亡人数与该人群同期平均人口数之比)的风险增加。

也有其他研究发现,不吃早餐的人,心血管疾病导致死亡的风险比规律吃早餐的人高出40%,而全因死亡风险则增加11%。

冠心病风险增高

有研究表明,不吃早餐的男性冠心病发生风险较吃早餐的男性,会升高27%。

影响认知功能

对于儿童青少年,不吃早餐在注意力、执行能力、创造力等测试成绩要低于吃早餐的孩子。对于成年人,不吃早餐比吃早餐在注意力测试中表现更差,反应时间更长,同时信息处理速度也更慢。

影响学习能力

青少年不吃早餐更容易感到情绪低落,学习表现也会更差,尤其是男生比女生更容易出现这种情况。

高质量的早餐不仅能满足身体的营养需求,避免微量营养素缺乏,还能提高上班族的工作效率和儿童青少年的学习表现,减少慢性病的风险。因此,要吃早餐、吃好早餐、规律地吃好早餐都非常重要。