合作体验成功 交流促进成长

人工呼吸

本报讯(通讯员王楠)为促进班集体尽快形成凝聚力,提高同学们的团结协作意识,近日,北京九中组织高一年级470名学生来到怀柔"生存岛"进行拓展训练。

"勇往直前"、"合作滚筒"、"勇敢攀岩",同学们认真完成每一个具有挑战的项目,在竞争中体会了团队的力量。本次活动还特意安排了紧急情况自救和他救的安全知识讲解。同学们学习了在遇到火灾、地震、踩踏等情况下的基本求生技巧,包括人工呼吸的方法、要点,并在活动中利用模拟人进行了实际操作。

一天的拓展训练培养了同学们团结互助的精神,丰富了他们的社会实践经验,更促进了班级建设。

市爱卫会到我区检查指导健康社区指导员工作

本报讯(通讯员王璐)为贯彻落实《健康北京"十二五"发展建设规划》,按照市爱卫会开展健康北京社区指导员建设试点工作相关要求,自2013年以来,我区共申报两批健康社区指导员,每批5人,共10人。我区指导员积极参加市级组织的业务培训,在健康传播、病媒生物防治、两癌筛查、脑血管病防治、血压和血糖的测量、口腔功能与龋齿的预防等方面掌握一定的健康知识和传播技巧。

近日,市爱卫会对我区鲁谷六合园南社区和古城南路东社区的健康指导员工作进行检查督导,对我区开展健康指导工作中资金保障、业务交流、宣传动员等各方面工作给予充分肯定。

五里坨卫生保健服务进社区

本报讯(通讯员蒋莉)近日,五里坨街道卫生计生办和天坛医院联合举办了一场心血管系统疾病预防知识讲座,此次讲座在街道社区服务中心进行,共吸引了50多位社区中老年居民前来参加。

专家为中老年人详细讲解了心脑血管疾病常发病理及预防措施,就如何做好合理膳食、如何合理运动、合理用药、科学生活,提高自身免疫力等知识作了交流。并对心脑血管发病率为何越来越大;冠心病、心绞痛的常规治疗;高科技的治疗方式等内容进行具体讲解。讲座过后老人们不肯离去,还不停地提出问题寻求帮助。

此次讲座对中老年朋友认知自身的生理、心理健康问题起到了很好的引导作用。参加讲座的社区居民表示受益匪浅,不仅可以了解常见病的发病原因,及早做好预防,还学会了如何拥有一个幸福又有意义的晚年生活。

健康小贴士

简单小动作缓解颈椎病

颈椎病常常困扰着伏案的工作者,以下几个简单的小动作可缓解颈椎疼痛。

1. 抗阻抬低头

立正站立。首先双手交叉放于前额部,低头时交叉的双手给头一定抵抗;然后头部放正,双手交叉放在头后部,当头后仰时给一定的阻力,最后还原。重复8~12次。

2. 抗阻侧头

双足分开同肩宽站立,双臂自然放在体侧。首先保持身体直立,左手托住左面部给头一定抵抗,头部尽量在无痛或微痛下偏向左侧;然后头部放正,再按相反动作使头偏向右侧后还原。重复8~12次。

3. 抗阻转头

双足分开同肩宽站立,双臂自然放在体侧。保持身体直立,左手托住左下颌给头一定抵抗,在无痛或微痛下向左转头;然后头部放正,再按相反方向使头转向右侧后还原。重复8~12次。

4. 颈部放松

两足分开同肩宽站立,一手叉腰,头稍后仰使颈部肌肉放松,另一手四指放在颈部,从下向上再从上向下按摩肌肉。两手交替,反复10次。

5. 调整呼吸

两足分开同肩宽站立,两手叉腰,眼睛平视,颈肩部肌肉放松,自然呼吸,逐渐深长,坚持2~3分钟。

6. 拔伸牵引

两足分开同肩宽站立,两手交叉放在头后。首先头后仰,两手用力向上牵引,然后缓慢还原。反复练习5分钟。

7. 左右移动

两足分开同肩宽站立,两手叉腰。首先呼气时头部慢慢地向左转动,眼视左后方;然后吸气时,头部还原至正常位;再呼气时头部缓慢地向右转动,眼视右后方;最后吸气时头部还原至正常位。重复5~10次。

8. 颈部绕环

两足分开同肩宽站立,两手叉腰。首先低头,头部从左向右缓缓旋转2周,然后再从右向左旋转2周。重复5~10次。注意:抬头时吸气,低头时呼气。

9. 前屈后仰

两足分开同肩宽站立,两手叉腰。首先呼气时头部缓缓下垂,下颌尽量接触胸部;再吸气时,头部缓缓抬起;然后呼气时,头部缓缓后仰,眼睛看后上方;最后吸气时头部还原至正常位,平视前方。重复5~10次。

全民健康生活方式——适量运动

全民健康生活方式的四大基石是"合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡"。以下就"适量运动"为大家做详细介绍。

1. 日常生活少静多动。

● 科学依据:

身体活动可包括家务、交通、工作和闲暇时间活动四个方面,积极的身体活动对健康具有诸多益处,包括减少过早死亡的危险,降低各类慢性病的患病风险,如心血管疾病、脑卒中、2型糖尿病、高血压、癌症(结肠癌、乳腺癌)、骨质疏松和关节炎、肥胖、抑郁等。

区疾病预防控制中心协办

● 健康行为:

(1)承担家务劳动,如烹调、洗衣、打扫卫生、照料绿植和宠物等。

(2)选择步行、骑车为主要的交通工具。

(3)乘坐公共交通工具时,提前1~2站下车或步行一定距离后再乘车。

(4)驾车出行时将车停在较远处,增加步行机会。

(5)尽量减少坐或躺着看电视、阅读和使用电脑等静态活动,在进行这些活动的同时进行一些身体活动,如伸展四肢、原地踏步等。

(6)闲暇时间多参加各种运动。

2. 养成规律运动的习惯。

● 科学依据:

为促进心肺、肌肉骨骼健康,增强身体平衡、协调能力,需要定期进行一定强度的运动。运动的强度常用代谢当量(METs,译称梅脱)表示,一般以大于等于6梅脱为较高强度;3~5.9梅脱为中等强度;不足3梅脱为低强度。运动强度也可用千步当量表示,4千米/小时中速步行10分钟的活动量为1个千步当量,各种活动都可用千步当量换算。

● 健康行为:

(1)5~17岁儿童和青少年应每天进行至少累计60分钟中等到较高强度身体活动或运动,同时每周至少进行3次较高强度运动,包括强壮肌肉和骨骼的活动等。

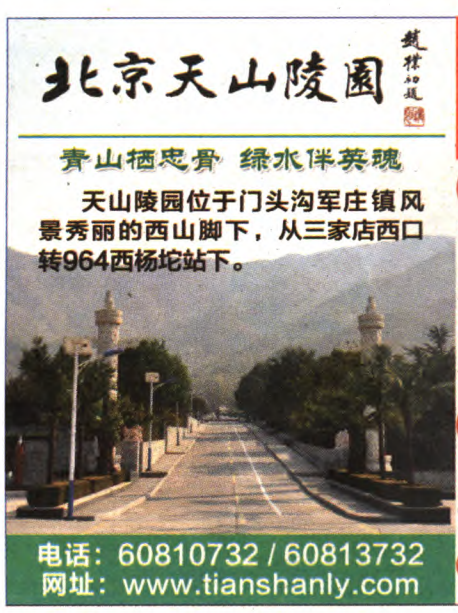
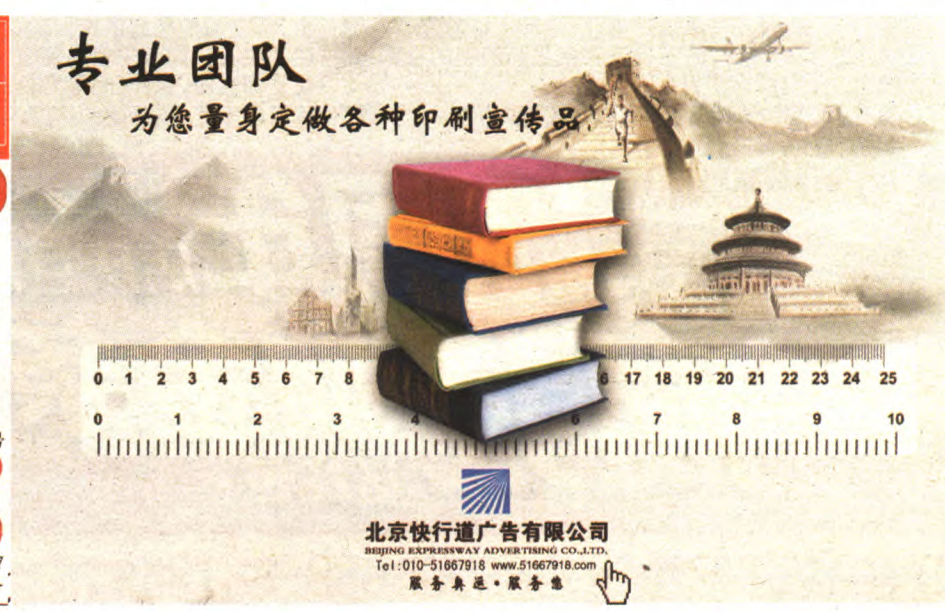
(2)18岁以上成年人每周进行至少150分钟中等强度有氧运动,每周至少应有2天进行大肌群抗阻运动。

(3)活动能力较差的老年人每周至少应有3天进行提高平衡能力和预防跌倒的活动。

(4)有氧运动每次至少持续10分钟。

(5)多参加户外健身运动。

(未完待续)

相当于一千步当量的各种活动所需时间

活动项目		强度(梅脱)
步行	4千米/小时,水平硬表面;下楼;下山	3
	4.8千米/小时,水平硬表面	3.3
	5.6千米/小时,水平硬表面;中慢速上楼	4
	6.4千米/小时,水平硬表面;0.5-7千克负重上楼	5
	5.6千米/小时上山;7.5-11千克负重上楼	6
骑自行车	12-16千米/小时	4
	>16千米/小时	6
家务	手洗衣服	3.3
	扫地、拖地板	3.5
	和孩子游戏,中度用力(走/跑)	4
文娱体育	排球练习	3
	早操,工间操	3.5
	太极拳,乒乓球练习,上下楼	4
	健身操、羽毛球练习	4.5
	网球练习	5
	集体舞	5.5
	走跑结合,篮球练习	6
	慢跑,足球练习,轮滑早冰	7
	跑(8千米/小时),跳绳(慢),游泳,	8