跟

収

晓

庆

和

无

量

仙

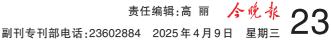
翁

游

泳

健

身



"观察"≠"没事",要听医嘱

相信很多人都有讨议种经 历:身体有某个异常,或者体检 发现某个异常,担心有问题,于 是去医院找医生看。医生看过 之后,来了一句"观察一下 "观察一下"是什么意思?

可能包括这些情况

厦门大学附属中山医院肿 瘤内科主任医师潘战和表示, "观察"是一项医疗外置措施, 而且非常常见。那什么情况下 更"观察"呢?

轻度异常,很难一下弄清 楚原因,为避免不必要的过度 检查,先动态观察,定期复查, 积累更多信息以更好地判断。 比如,体检某项肿瘤标志物升 高一点,这里面的原因很复杂, 大多数是良性原因,甚至吸烟、 饮食等因素也可能引起稍微升 高,当然也不能排除恶性肿瘤 引起的可能。如果是恶性肿瘤 标志物引起的升高,后续复查 会一次比一次升高,只凭一次 结果无法判断,所以不妨先观

初步估计问题不大,可以 暂时不用处理,毕竟治疗也是 有副作用的,但疾病有往不好 方向发展的可能,所以不妨观 察观察。比如,小结节(肺结 节、甲状腺结节、乳腺结节等), 医生经过初步判断暂不考虑恶 性, 这时观察诵常是最好的外 理。如果急着处理,首先太小 的结节也很难一下弄清楚,会 导致很多不必要的过度检查, 而确诊需要活检,太小的结节 一方面很难活检成功,另一方 面也是一种伤害性诊疗(穿刺 活检,不是完全无伤害)。当 然,也不能完全排除恶性可 能,所以需要随访复查,动态 观察;而且现在是良性,也不能 排除以后发展为恶性的可能, 所以随访观察定期复查还是必

尽管已经明确诊断出是什 么病,但可以暂不处理,一旦出 现需要治疗的指征,再开始启 动治疗,并不会对总的预后有 影响。比如,小细胞淋巴瘤、滤 泡性淋巴瘤、黏膜相关淋巴组 织淋巴瘤等惰性淋巴瘤,由于 发展缓慢,有的患者可以暂不 急着治疗,经专科医生判断并 结合患者本人的意见,不妨先 观察,一旦出现治疗指征,再开 始治疗也不识。

有的疾病或者说有的病 情,或者本身就是自限性疾病, 而且目前也没有太有效的病因 治疗手段,那也诵常是观察,或 者仅对症处理。比如,普通感 冒、流咸、新冠等单纯病毒咸 染,很多是自限性疾病,只要免 疫力正常,基本上可以自愈,如 果出现很难受的症状,对症处 理就可以,如果没有症状,观察 就可以。所谓观察,不是不管 不顾,要"看着"(观察着),一旦 有情况则转诊医院治疗

□ 次 1回 上津云客户端 看往期电子报

病情需要治疗,不能回家 观察,但目前又暂时病因不明, 无法开展针对病因的治疗,这 时需要在医院"观察",即留观, 医院通常会有"留观室",-病情有变,可以随时呼叫医生: 当然也可以收住院"观察"。比 如,腹痛去看急诊,医生检查 后暂时没有找到病因,难以开 展针对性治疗,在这之前,先 观察一下(可视情况对症处 理),实在弄不清楚,病情又不 允许一直观察,要考虑急诊剖 腹探杳。

"观察"不是不管不顾

到医院看病,如果医生让 观察一下,切记观察不是叫你 不管不顾,需要知道为什么不 马上处理而是要观察,接下来 要注意什么事项,观察什么, 观察多久,复杏什么项目,多 长时间复查,出现什么情况要 及时来就诊,等等。

记住:"观察"≠"没事" 有时候暂时不处理(观察)就 是最好的处理。注意"暂时 二字,观察是动态的,不要走 极端。

(摘自《现代快报》)

74岁的刘晓庆最近在综艺 节目《一路繁花》中谈到自己的 日常锻炼:"都是五十米的游泳 池,至少游十个来回。"无独有 偶。电影《哪吒之魔童闹海》 中,配音"无量仙翁"的88岁演 员王德顺,也是坚持每天游泳 一千米。

对于老年人来说,游泳 是一种十分适宜的运动,但 许多人无法掌握要领,游程 短、疲劳快,该如何有效提 升自己游泳的距离和效率?

动作效率是关键

国家一级游泳运动员、 杭州电子科技大学体育老 师沈雷认为,对普通人来 说,游泳健身距离的增加首 先得打好动作基础,掌握正 确的泳姿。"比如蛙泳时,腿 部动作要规范,蹬腿时要充 分发力,收腿时要注意节奏 和幅度,避免过多的阻力。 自由泳的划水动作要连贯, 基础动作规范了,才能在后 续训练中稳步提升。

"长划水是高效长距离 游泳的关键。"沈雷表示,以 自由泳为例,必须始终保持 水平的身体姿势,这样能最 大程度减少阻力,让每次划 水都更加有效。手臂做划 水动作时需要尽可能向前 伸展。当一只手臂向后划 水时,同时确保另一只手臂 尽可能向前伸展,保持身体 水平和手臂的同步伸展,将 确保人在水中以最高效的 方式前讲, 这意味着可以在 长距离游泳中节省更多能 量。相对的,短划水会减少 推进力并消耗更多能量,因

呼吸细节需注意

想要使游泳过程更轻松,呼 吸是另一个关键。"当游泳技巧 提升,特别是随着呼吸技巧的熟 练掌握,血氧饱和度就会得到显 著提高,体能消耗也会相对减 少。"杭州市包玉刚游泳馆教练 徐招说。

游泳的呼吸动作可分为 "呯"和"吸"两种。进行"呼"的 时候,使用鼻子,保持嘴巴闭合; 而在"吸"的时候,则通过嘴巴吸 入空气,闭合鼻腔。游泳初学者 常常因无效的呼吸导致上气不 接下气,肺中累积的废气导致新

> 鲜空气吸入受阻。只有在 "呼"出过程中将肺中的旧 气排尽,才能在接下来 "吸"入过程中获得更多新 鲜氧气。

> 对于许多对呼吸技巧 没有明确概念的健身者, 徐超建议在准备下水之前 在岸边吸气。用鼻子呼 气,嘴巴吸气。"当头部进 入水中时,不能一直屏住 呼吸。大约两秒后,鼻子 应该开始轻轻地吹气,可 以看到水中有小气泡。如 果在陆地上练习,可以将 手指放在身前感受一下 准备离开水面吸气时,更 快地吐出气泡,以便在吸 气时吸入更多氧气。否则 越到后面,越觉得喘不过 气来,人也就会越疲劳。"

老年人慢游为主

中老年人游泳的益处 多多。在水的浮力作用下, 老年人不需要用多大力量 就可在水中运动自如。此 外,老年人的关节往往承受 不了过重的压力,而游泳时 身体呈水平状态,身体各关 节承受的压力和拉力要比 跑步等活动小得多,且水的 浮力和阻力会使人在水中 只能缓慢运动,减少了老年 人受伤的可能性。赣南师 范大学体育学院教授赵宝 椿表示,老年人游泳仍应

注意以下几点。去专业的游泳 场所游泳,同时要有人陪伴或保 护。量力而行,以慢游为主,切 忌要求速度。不宜做潜水、憋 三动作,以防肺压增大,加重心 脏负担而引起意外。如有严重 高血压和心血管疾病,则不宜

(摘自九派新闻)

敲打腘窝能代谢无形之毒?

一个排毒方法,即多敲打腘 窝。文中介绍,腘窝能泻有形 之毒, 更能代谢无形之毒, 如果 心中有怨气,可以多拍打腘窝 来泻掉怨恨之气。

事实上,此前,"敲打腋窝 能代谢无形之毒"的话题也普 登上微博热搜。那么,到底哪 个才是能排毒的"养生窝"?

其实,人体有"八窝",即两 肘窝、两腋下、两胯处、两腿窝,

天适当拍打"八窝",可以疏通 经络、行气活血,提高身体免疫 力。但如果想要调节情志、放 松心情,拍打腋窝和肘窝的效 果会更明显些。

江苏省第二中医院健康管 理中心副主任中医师王栋介 绍,"八窝"也称为"八虚","拍 八虚"是一种中医养生方法。 中医认为,这些部位容易藏匿 五脏邪气,导致经气运行不

从西医角度来说,这些关 节处也是淋巴结大量聚集的地 方,经常拍打可以促进淋巴循 环,加速淋巴的新陈代谢,有助 于排除体内的代谢废物。

当然,"八虚"也不能随便 拍。严重糖尿病患者,有局部 皮肤外伤,皮肤有明显炎症、红 肿、溃烂者,重度骨质疏松患 者,新发生骨折、扭伤者等特殊 群体不建议"拍八虚"。

如何杀灭黄曲霉素

微信名为"慵懒的小玲"的 读者问:黄曲霉素需要多高温 度才能杀灭?

对此,解放军总医院第 八医学中心营养科主任医师 左小霞表示,黄曲霉素是黄 曲霉菌的代谢产物,需要 280℃以上的高温才能杀灭。 通常来讲,1毫克的黄曲霉毒

素就可以导致癌症发生, 其 被世界卫生组织划定为一级

黄曲霉毒素喜欢藏在发霉 变质的食物或发霉的物品中, 比如过期或变质的食用油,霉 变的坚果、大豆、发霉的玉米、 小麦、大麦等,久泡变质的木 耳,发霉的茶叶,发霉的筷子、



案板等。平时吃到霉变的坚果 零食一定不要偷懒,要吐掉再 用清水漱口。坚果、大米等出 现轻微变黄甚至发黑、味苦、皱 皮等情况时,一定要扔掉。人 们平时最常吃的油炸花生米, 应吃多少炸多少,不宜久存。

按摩颈百劳穴缓解颈椎酸胀

如果你的颈椎偶有酸胀 感,可尝试按摩百劳穴来缓解。

取穴位置:颈百劳穴位于 后颈部。正坐取穴,低头时在 颈部下摸到高突的椎骨,用手 按住该椎骨并转动颈部,可感 觉到椎骨随之转动,该处则为 第7颈椎棘突。以第7颈椎棘 突为起点的上2寸(拇指背侧 横纹为1寸),后正中线旁开1

按摩方法:以一侧拇指、食 指分别按在左右颈百劳穴上, 用适中力度按揉,同时两指向 中间对捏, 拿起局部肌 肉上提.每 次接摩10 至 15 分钟 该穴位,可



缓解疲劳、放松身心,对脑部、 颈部疲劳的恢复非常有益。

(摘自《羊城晚报》)

血糖像过山车 竟是"肚皮"惹祸

"平时生活饮食都已严格管 理,但为啥血糖就是难以控制?" 长期使用胰岛素的糖尿病患者 赵先生来就诊。赵先生将胰岛 素剂量一加再加,可血糖还是像

南京市中医院内分泌科主 任陆源源表示,赵先生主要在 肚皮上注射胰岛素,他的血糖 控制不佳是因为胰岛素注射相 关皮下脂肪增生引起的。

这是胰岛素治疗过程中的 常见并发症之一,表现为注射 区域的皮下脂肪组织增生、增 厚,由软变硬或出现质地较韧 的肿胀,不规范轮换或未更改 注射部位、针头的重复使用、 同一部位注射范围及每日注 射频次,以及胰岛素种类及使 用时间,都可能导致皮下脂肪 增生的发生。这些疙瘩会导致



注射部位胰岛素吸收减少、胰岛 素日剂量增加、血糖波动变大、 低血糖风险增加、糖化血红蛋白

糖友应勤换打针位置。把 肚子、大腿、上臂、臀部想象成四 个注射区,每周固定一个区域, 每次注射要和上次的位置间隔 至少一根手指的宽度(约1厘 米)。同时,学会"轻轻捏":注射 前用拇指和食指轻轻捏起皮肤 (特别是瘦人),针头垂直扎入捏 起的皮肤层,避免打到深层肌 肉。每次注射应换新针头,打完 不要按摩或揉搓注射部位,避免 胰岛素扩散过快刺激组织。

洗澡时糖友可摸摸常用注 射区域,如果发现硬块、鼓包或 颜色变浅,停用这个区域至少 1个月,同时咨询医生。