

※ 1月份,我院党委书记温树正参加学校二级党组织书记抓党建工作述职评议考核暨党群工作目标考核。

※ 1月份,自治区党委常委、自治区常务副主席马学军、自治区副主席欧阳晓晖一行到我院督导检查新型冠状病毒肺炎疫情防控工作。

※ 1月份,学校党委书记乌兰、党委副书记、校长赵云山到我院检查指导新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作,就相关工作进行安排部署,并慰问春节期间坚守一线岗位上的医护人员。

※ 1月份,我院康复医学科副主任阿日嘎太荣登2019年第四季度内蒙古“好医生、好护士”榜单。

※ 2月份,我院召开干部任用会,学校党委决定,院长王国强同志自2020年1月起全面主持医院党委、行政工作。

※ 2月份,医院首批5名护理人员集结出发,参加自治区援鄂医疗队,踏上疫情防控第一线,逆行而行驰援湖北。

※ 2月份,医院副院长刘万林、纪委书记杨学军带领感染科、总务科、医学科等相关科室负责人到院病区、门诊、急诊等重点科室检查指导新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作。

※ 2月份,我院开通绿色通道及时救治自治区援鄂医疗队员家属。

※ 2月份,学校党委委员、副校长霍洪军、工会主席仲玉霞一行来我院慰问了援鄂护理人员家属代表。

※ 3月份,我院援鄂队员所在内蒙古护理队(方舱)荣获全国卫生健康系统新冠肺炎防控工作先进集体、刘翠芬同志荣获先进个人。

※ 3月份,我院5名援鄂抗“疫”英雄圆满完成医疗救治任务,随自治区第二批医疗队平安凯旋。

※ 3月份,我院到武川县大青山乡卫生院进行了对口帮扶对接和调研工作,并与武川县卫健委签订了《内蒙古医科大学第二附属医院对口帮扶协议》。

※ 4月份,我院5名援鄂护理人员圆满完成抗击疫情医疗救治任务,结束集中隔离休整,返回医院各自工作岗位。

※ 4月份,我院被评为第九届自治区文明单位称号。

※ 4月份,院领导开展节前行政大查房。

※ 4月份,我院脊柱外科赵超团队历时2年成功实施一例生长期脊柱侧弯手术。

※ 5月份,在第109个国际护士节来临之际,我院护理部举办了“标准化功能锻炼视频”评比大赛。

※ 5月份,我院召开2020年全面从严治党工作会议。

※ 5月份,我院召开2020年警示教育大会。

※ 5月份,学校意识形态工作专项检查组莅临我院督导检查。

## 2020 回眸

※ 5月份,我院成功完成一例股骨外侧髁软骨内瘤整块切除、半髌异体假置换手术。

※ 6月份,学校党委委员、纪委书记、自治区监委驻内蒙古医科大学监察专员苏振荣、纪检监察审计处副处长郭峰、纪检监察审计处监察科科长跟锁一行3人莅临我院调研指导工作。

※ 6月份,医院召开2020年“讲医改、见行动、出成效”活动启动会暨集中学习会。

※ 6月份,我院在2018年度三级公立医院绩效考核中取得佳绩。

※ 6月份,我院赴武川县大青山乡卫生院举行门诊、住院业务启动仪式暨健康扶贫义诊活动。

※ 7月份,我院颈椎外科开展新技术“颈前路椎体骨化复合物前移融合术(ACAF)”。

※ 7月份,我院在自治区率先开展Stand-Alone-OLIF技术。

※ 7月份,学校在金山校区田径运动场举行2020年党建工作会议暨“两优一先”、“抗疫先锋”表彰大会,我院刘翠芬、赵佳莉、连欣、杭盖被评为优秀共产党员、马丽波、李晓涛被评为优秀党务工作者、第三党支部、第五党支部、第八党支部、第十一党支部、第十二党支部被评为先进基层党组织。

※ 8月份,我院脊柱外科联合深圳大学总医院陶惠人教授及智善公益基金会成功举办2020中国梦?脊梁工程内蒙古义诊救助活动。

※ 8月份,我院召开网络安全专题工作会议。

※ 9月份,内蒙古医科大学党委委员、纪委书记、自治区监委驻内蒙古医科大学监察专员苏振荣一行到我院开展厉行节约、反对浪费和秋冬季疫情防控专项工作督导检查。

※ 9月份,自治区副主席欧阳晓晖到我院新医院建设项目进行现场调研。

※ 9月份,学校党委副书记、校长赵云山、党政办副主任安志新、保卫处处长朝鲁一行3人莅临我院进行节前安全生产和疫情防控工作专项检查。

※ 9月份,我院开展节前安全生产和疫情防控大检查。

※ 9月份,我院成功救治一名来呼比赛国家少年足球队员。

※ 9月份,根据自治区新冠肺炎疫情防控指挥部医疗防控组印发的《2020年秋季新冠肺炎疫情影响救治工作方案》精神,我院开展新冠肺炎疫情防控应急演练。

※ 10月份,铸牢中华民族共同体意识——医院院长王国强为全院职工讲授党课。

※ 10月份,我院特邀内蒙古国际蒙医医院院长陈沙娜教授来院进行医改专题宣讲。

※ 10月份,我院医疗设备科喜获全国医工创新大赛冠军。

※ 10月份,我院关节镜与运动医学外科成功举办第二届关节镜技术培训班。

※ 10月份,我院手术麻醉科联合运动医学外科、功能科在门诊一楼大厅举办“世界镇痛日”科普义诊活动,并为广大患者提供健康咨询服务。

※ 11月份,我院组织开展2020年度消防安全知识培训及应急演练。

※ 11月份,医院在行政四楼会议室召开院领导任职宣布会议。内蒙古医科大学党委副书记、校长赵云山,党委委员、组织部部长张立东莅临我院并指导工作。

※ 11月份,护理部在东南附三楼会议室举办了临床各专业预见性护理要点汇报会。

※ 11月份,我院手术室护士杭盖获得“内蒙古好医生内蒙古好护士”抗疫特别人物荣誉称号。

※ 11月份,我院综合内科在门诊一楼开展“联合国糖尿病日”健康义诊活动。

※ 11月份,我院辅导员荣获内蒙古自治区第七届高校辅导员素质能力大赛二等奖。

※ 12月份,根据国务院联防联控机制、自治区卫健委和自治区疾控中心统一部署,我院全院职工集中进行新冠疫苗接种工作。

※ 12月份,为高质量编制医院“十四五”发展规划,科学谋划医院未来五年发展,医院从12月份开始启动院长业务行政查房,在督导疫情防控工作的同时,听取科室对“十四五”规划编制、新医院学科建设、人才梯队建设、人才储备、引进等工作的意见和建议,了解科室对新医院开办的专业需求等。

※ 12月份,医院党委书记刘万林深入党务部门开展实地调研。

※ 12月份,医院召开党支部书记扩大会议,党委书记刘万林,全体支部班子成员,党政办、宣传科负责人参加会议。

※ 12月份,党委书记刘万林实地督导新医院迁建项目建设情况。

※ 12月份,我院迁建项目启动工程竣工验收,新医院搬迁进入倒计时。

※ 12月份,我院组织职工观看国家宪法日晨读活动现场直播。

宣传科 王静冰

## 健康减肥的6个小妙招不用节食也能轻松减肥

活上肥胖对一个人来说是非常难受的,我们通常会通过办理代餐的健身卡,通过节食,不吃肉,不吃多油的食物来减肥,这样很折磨人,但效果却不会尽人意,怎样吃才不会发胖呢?自然的吃法才不会发胖,要想瘦下来就必须养成好的生活习惯。减肥是热量的消耗,当我们平时运动消耗的热量多的时候,我们的身体就会逐渐的消瘦下来。

### 健康减肥有哪些小技巧?

第一、不要节食,节食的人是不对的,我们的身体在日常生活中需要能量来提供正常的运转,保持营养均衡。我们可以少吃,但是对不可以节食。比如我们对于高热比较高的食物,含蛋白质比较高的食物,我们可以适当的少吃,多吃清淡的食物,合理的吃蔬菜水果。

第二、改变一下吃饭的顺序

我们日常的生活习惯都是先吃一些,比如像米饭,面条之类的东西先,现在我们可以改变一下就是可以先吃蔬菜,最好是蒸熟的少量的肉的那一种。然后再来点蛋白质食物,比如鱼、豆腐,最后我们再吃一口米饭或者馒头,这样就可以了。

第三、多喝水

习惯性的餐前喝一杯水,灌个水瓶,正餐就少吃两口,两餐之间加餐饿了也可以喝一杯水,养成这种习惯的话,有时候你觉得自己是饿的,其实你可以觉得自己是渴了,可以喝一杯水,而且充足的水分也能保证我们身体的各项新陈代谢的正常运行,有助于减肥。

第四、喝无糖的饮料

饮料也可以喝,但要选无糖的饮料。像那种我们日常生活中看到的碳酸饮料,其实是不行的,奶茶有一些是含糖量很高的,我们要选那种没有糖的,冰的更好,能额外消耗一点热量,但是冬天了,就不要吃冰的,夏天可以吃多一点冰的。

第五、多吃新鲜的水果

很多人喜欢吃新鲜的水果,这样是很不错的,因为水果中含有丰富的膳食纤维,有助于我们的肠道蠕动,而有些人喜欢吃果汁,其实喝果汁是不利于我们减肥的,果汁的含糖量是很高的,会导致发胖的。

第六、尽量不要吃夜宵

我们睡前都会感觉到很饿,吃点水果,喝点沙拉吃点蔬菜,这样是可以的,我们不要在睡前吃太多的油炸类、烧烤类的食物。如果吃太多了,第二天起来的时候就不会有饥饿感。当你第二天起来,你会觉得自己非常饿,就可以痛痛快快地享受自己的一顿早餐了。

减肥也是有技巧的,我们可以从生活上做出改变和调整,这样慢慢的减肥才有效果。

主 审:刘万林  
          王国强  
主 编:李晓涛  
责任编辑:王静冰  
          程 妍  
版式设计:刘 倩



# 内医二附院报

内蒙古医科大学第二附属医院宣传科主办 全国优秀医院报刊

院训:崇德精医 信实济世

2021年03月15日 总第266期

## 我院召开新任副处级干部任职宣布会议

按照学校党委统一安排,3月12日下午,医院在行政四楼会议室召开副处级干部任职宣布会议。内蒙古医科大学党委副书记、校长赵云山,组织部副部长刘锦出席会议。医院党委班子成员及相关职能部门负责人参加会议,会议由医院党委书记刘万林主持。

会上,组织部副部长刘锦同志宣读了任职通知,跟锁同志任内蒙古医科大学第二附属医院党委委员、纪委书记;邢文华同志任内蒙古医科大学第二附属医院党委委员、副院长;邱颀同志任内蒙古医科大学第二附属医院党委委员、副院长。

3位新任副处级干部分别作表态发言,感谢学校党委和医院党委的培养与信任,感谢医院全体职工的支持。他们表示将尽快进入角色,履职尽责,忠诚干净,不负组织的重托和期望,为学校 and 医院的发展贡献力量。

赵校长作了重要讲话,他表示3名新任干部到

来,意味着二附院领导班子正式配齐。当前正值“十四五”开局,新医院即将搬迁,希望领导班子能够抓住机遇,重整行装再出发。第一,要认真贯彻全面加强公立医院党的建设实施意见,充分发挥党委的领导作用,落实好党委领导下的院长负责制,按照集体领导、民主集中、个别酝酿、会议决定的原则贯彻好民主集中制。第二,党委班子要进一步提高政治站位,加强政治建设,增强“四个意识”、坚定“四个自信”,做到“两个维护”。第三,领导班子要坚持团结协作、分工不分家,补台不拆台,提升班子整体合力、凝聚力和号召力。第四,营造干事创业的氛围,谋划好“十四五”规划,制定好医院今年的发展计划,起好步、开好头,落实好新医院搬迁的艰巨任务。同时作为医科大学的附属医院,争取成为行业发展的领头雁,成为科研水平的排头兵。第五,加强党风廉政建设,营造风清气正的氛围。坚持把纪律挺在前面,加强医德医风建设和重点敏感岗位的监督约束,



为医院发展提供一个安全可靠的政治保障。最后,党委书记刘万林代表班子做表态发言,诚挚感谢赵校长发表的语重心长、充满期待的讲话,要求大家认真领会,抓好落实。刘书记表示,新的领导班子集体将秉持公心为上的理念,带领全院广大职工干事创业,为“十四五”开好局、起好步,抓住机遇,乘势而上,请学校党委放心! 党政办 赵 娜

## 2021年全国两会7大看点

2021年全国两会即将开幕。今年是中国共产党建党100周年,也是“十四五”规划开局之年,我国将开启全面建设社会主义现代化国家新征程,向第二个百年奋斗目标进军。处于重要历史交汇点上的中国,将如何擘画新阶段的发展方向与路径?两会上述诸多看点值得期待。

**看点一:纲要(草案)如何体现新理念、新格局?**

今年两会的一项重要内容,是审查、讨论“十四五”规划和二〇三五年远景目标纲要(草案)。纲要是指今后5年及15年国民经济和社会发展的纲领性文件。

**看点二:开局之年的经济社会发展目标怎么定?**

国务院发展研究中心宏观经济研究部研究员张立群认为,目前,疫情防控形势好转、经济恢复态势良好。一些重大改革也将频频发力,创造出新变局、新空间。在“十四五”开局之年,中国经济有潜力、有韧性保持一定增长速度。

**看点三:“三农”工作重心如何实现转移?**

2月25日,国家乡村振兴局挂牌。脱贫攻坚的全面胜利不是终点,而是农村、农业现代化的新起点。“三农”工作重心从脱贫攻坚向全面推进乡村振兴历史性转移。

如何巩固和拓展脱贫攻坚成果?如何推进乡村振兴?代表委员有哪些好的意见建议?这些问题成为颇具热度的关注话题。

**看点四:疫情防控下一步怎么办?**如期举办全国两会,有力说明了

中国疫情防控的成效。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏说,我国已形成一套行之有效的系统性抗疫方案,只要严格落实相关防控措施,常态化防控中做到“早期预警、快速响应、精准防控、动态清零”,相信今年虽难以避免局部零星病例的发生,但总体上能避免疫情的大幅反弹。

**看点五:“民生清单”如何回应百姓诉求?**

与往年相比,今年的民生话题将不仅聚焦当下热点,也将前瞻时代变化,政策视野将既有“特写对焦”也有“广角远景”。

**看点六:提交审议的两部法律案会带来哪些影响?**

提请全国人大会议审议的法律案历来受到高度关注。2015年以来,全国人大常委会已连续6年提请全国人大会议审议重要法律。今年将提请十三届全国人大四次会议审议的,是全国人大组织法修正草案和全国人大议事规则修正草案。

**看点七:如何推进进更高水平对外开放?**

在过去一年间,区域全面经济伙伴关系协定(RCEP)成功签署,中欧投资协定谈判如期完成,中国同非洲联盟签署共建“一带一路”合作规划,中国吸收外资的全球占比大幅提升……中国向世界表明了支持经济全球化、实施对外开放的坚定决心。

摘自互联网

## 推行使用三科统编教材和全面加强国家通用语言文字教育教学工作政策解读(第二期)

自治区教育厅开通推行使用三科统编教材“有问必答”咨询平台后,广大群众高度认可,纷纷登录平台点赞。也有群众提出了比较关心的问题,经过认真梳理汇总,现推出“政策解读”专栏,面向公众答疑解惑。

**推广普及国家通用语言文字的法律规定有哪些?**

★《中华人民共和国宪法》(2018年修正)第十九条规定:“国家推广全国通用的普通话。”

★《中华人民共和国国家通用语言文字法》(2001年施行)第三条规定:“国家推广普通话,推行规范汉字。”第四条规定:“国家为公民学习和使用国家通用语言文字提供条件。地方各级人民政府及其有关部门应当采取措施,推广普通话和推行规范汉字。”第十条规定:“学校及其他教育机构以普通话和规范汉字为基本教学用语用字。”

★《中华人民共和国教育法》(2015年修正)第十二条规定:“国家通用语言文字为学校及其他教育机构的基本教育教学语言文字,学校及其他教育机构应当使用国家通用语言文字进行教育教学。”

**推广普及国家通用语言文字的政策规定主要有哪些?**

★《国家中长期语言文字事业改革和发展规划纲要(2012-2020)》指出,提高国家通用语言文字普及程度,到2020年,国家通用语言文字在全社会基本普及,全国范围内语言交际障碍基本消除。少数民族双语教师达到国家通用语言文字教学要求,完成义务教育的少数民族学生能够熟练掌握国家通用语言文字。

★2014年中共中央、国务院关于加强和改进新形势下民族工作的有关文件指出,全面开设国家通用语言文字课程,全面推广国家通用语言文字,确保少数民族学生基本掌握和使用国家通用语言文字。

★2015年《国务院关于加强发展民族教育的决定》指出,依据法律,遵循规律,结合实际,坚定不移推行国家通用语言文字,少数民族高校毕业生能够熟练掌握和使用国家通用语言文字。

★2020年10月召开的全国语言文字会议强调,国家通用语言文字是学习交流的基础,要旗帜鲜明地巩固和加强国家通用语言文字主体地位,要坚持把学校作为国家通用语言文字教育基础阵地。国务院关于全面加强新时代语言文字工作的有关文件对各学段少数民族学生掌握和使用国家通用语言文字提出明确要求。

★中共中央《关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》明确要求,“提高民族地区教育质量和水平,加大国家通用语言文字推广力度。”

**如何理解推广普及国家通用语言文字教育?**

★国家通用语言文字是全国全社会共同的语言文字,是56个民族交流交融的共同纽带,是我国各民族共同传承和发展的宝贵财富。

★学好国家通用语言文字是我国宪法和法律规定的各民族共同责任,各族群众应首先学好、用好。

★普及国家通用语言文字教育,有利于培育中华民族共同体意识,增进文化认同和国家认同,促进广泛交往、全面交流、深度交融,符合各族人民的根本利益;有利于弘扬以爱国主义为核心的民族精神,增强中华民族的凝聚力,铸牢中华民族共同体意识;有利于各族群众享受更加公平、更有质量的教育,促进各族学生走向全国,充分就业,促进各民族走向现代化。

摘自互联网





# 我院抽调医务人员参加呼和浩特市白塔机场国际航班转运工作



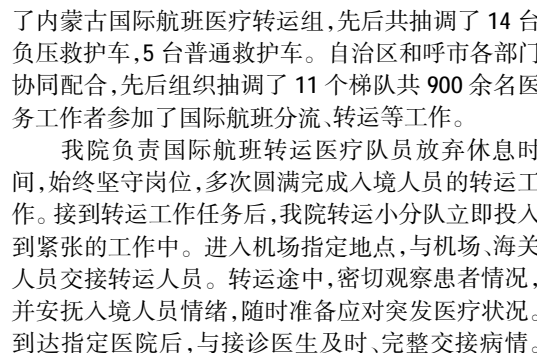
2021年春节前夕,经过医院领导统筹协调,科室领导悉心安排,派出急诊科孙楠医生、乔永峰司机代表我院参加呼和浩特市白塔机场国际航班转运组第11梯队,由呼市卫健委疫情防控机场航班转运组统一指挥调度,承担转运组3号负压救护车的入境发热、疑似、确诊旅客的转运和取送样品等工作。

2021年2月13日,农历大年初二,自治区党委



常委、市委书记王莉霞,市领导贺海东、吴文明、徐睿霞一行来到呼和浩特市白塔机场国际航站楼前广场,看望慰问了国际航班疫情防控工作人员,送去节日的问候和新春的祝福。

自2020年3月以来,呼和浩特市白塔国际机场作为北京国际航班分流入境点开始,由自治区疫情防控指挥部抽调全区各级医疗机构18家单位组成



了内蒙古国际航班医疗转运组,先后共抽调了14台负压救护车,5台普通救护车。自治区和呼和浩特市各部门协同配合,先后组织抽调了11个梯队共900余名医务人员参加了国际航班分流、转运等工作。

我院负责国际航班转运医疗队员放弃休息时间,始终坚守岗位,多次圆满完成入境人员的转运工作。接到转运工作任务后,我院转运小分队立即投入到紧张的工作中。进入机场指定地点,与机场、海关人员交接转运人员。转运途中,密切观察患者情况,并安抚入境人员情绪,随时准备应对突发医疗状况。到达指定医院后,与接诊医生及时、完整交接病情。转运结束后,还要对救护车进行喷洒、擦拭及地面消毒工作,并立即再次投入到新的任务中。截止目前,我院共派出转运医疗队员10人,共执行航班分流转运任务12次,派出负压急救车55台次,工作人员全程闭环管理,实现了医务人员“零感染”、“零差错”,为遏制疫情蔓延势头、维护社会大局稳定发挥着积极作用,受到了各级领导的充分肯定,为确保这座城市的安全生产生活作出了贡献。急诊科 孙 韬



## 我院脊柱外科赵岩团队成功实施脊柱完全离断重建手术

近日,我院脊柱外科赵岩团队收治一名脊柱骨折伴IV°脱位患者,患者男,53岁,从高处坠落并被重物砸伤,致胸12/腰1节段骨折伴IV°脱位、截瘫、颈脊髓损伤、双侧肋骨多发骨折、双侧大量胸腔积液伴肺不张、肝脏、肾脏损伤。该患者病情危重,手术风险巨大,伤后辗转多家医院,均被告知对该病“无能为力”。随后经他人推荐前来我院咨询,赵岩教授根据既往成熟的救治经验,决定收治这位“棘手”的病患。

患者入院时脊柱生理曲度丧失,胸12/腰1节段完全离断并错位,椎管不连续,背部皮肤可以明显看到骨折断端,随时有刺破风险。与以往抢救手术不同的是,该例患者手术的最主要目的已不是挽救受损伤脊髓,而是及时恢复脊柱序列,恢复脏器正常解剖结构,避免骨折断端刺破周围脏器及血管,进而挽救生命。而该类手术之所以棘手主要是因为以下几点:第一因为患者胸腹部脏器多发伤,病情极严重,给手术及麻醉带来极大的风险;第二是复位困难,且手术复位的过程中可能造成周围脏器及大血管损伤,危及生命;第三术后胸腹部脏器方面、体液平衡方面一系列并发症的预防和治疗。不得不说是对我院多学科综合救治能力的一场考验和历练。

为了确保手术安全顺利,赵岩医师团队多次进行团队内部、相关科室间病例讨论会,全面、细致分析病情。术中在头尾端持续对抗牵引下,将完全离断脊柱进行撬拨复位,过程中小心谨慎,密切关注患者生命体征,时刻注意术中出血情况,通过X光精准定位,充分吻合断端,脊柱复位满意后,精准置钉固定离断的脊柱,最终仅用时2小时,顺利完成手术操作,出血量800ml。术后,在团队人员精心照料及相关科室协助下帮助患者顺利度过危险期。可以说,该例患者的成功救治,不仅体现了赵岩医师团队高超的手术技巧,更充分体现了我院具有成熟的多学科综合救治能力。 四病区 周 洋

## “预防骨质疏松——关爱女性,为她而来”

——我院开展2021年度“三八”妇女节科普义诊活动



为庆祝“三八”妇女节的到来,倡导健康生活方式,增强女性骨骼健康意识,唤起社会各界对骨骼健康的关注,3月8日上午,我院骨内科在门诊1楼大厅开展了主题为“预防骨质疏松——关爱女性,为她而来”的2021年度“三八”妇女节科普义诊活动。义诊活动现场气氛热烈,我院骨内科冬梅博士团队通过现场咨询、专家指导、理论讲解、发放宣传资料等多种形式为患者提供骨质疏松健康知识和保健指导,对患者进行骨质疏松筛查与专业评估,对筛查出的高危人群进行就诊及日常生活指导,引导他们在日常生活中通过科学补钙、合理膳食、适宜运动等实用的方式预防骨质疏松,提高骨骼健康水平,真正地解骨质疏松的普遍性和危害性,并有针对性的解答患者提出的问题。活动吸引了大批患者及家属前来参与。

骨质疏松症已经成为我国50岁以上人群的重要健康问题,中老年女性骨质疏松问题尤为严重。中国最新的流行病学调查显示,我国50岁以上人群骨质疏松患病率为19.2%,高危人群包括绝经女性和中老年女性。陪伴女性一生的「雌激素」到了40岁以后开始发生波动,接着就出现雌激素的快速下降,导致绝经期与老年女性雌激素的低水平,使得骨质疏松与骨折风险增加。

作为内蒙古自治区唯一一家骨内科学质疏松专科门诊,这类义诊活动已经坚持多年。这也是我院每年在“妇女节”为全市女性朋友献的上一份温暖而贴心的节日礼物。骨内科医护人员与前来咨询的女性市民面对面交流,讲解常见骨质疏松疾病的预防、如何科学治疗骨质疏松症、关爱女性的生活方式。在平时生活中应该注意预防和养成定期体检的习惯,做到有病早发现、早治疗、早康复。

希望进一步了了解骨质疏松防治的人,可关注内蒙古医科大学第二附属医院骨内科公众号一骨科部落二维码。 宣传科 王静冰



骨科部落 微信:内蒙古二附院,关注:骨科部落

### 春季容易出现皮肤过敏?教你4招来预防!

春天是万物复苏的季节,这时候的人们应该要早睡早起,每天早晨要开始放松锻炼身体,而寒冷季节的离去,大大加快了我们需要增强自身的抵抗力来防御春天所带来的“危险”;春暖花开听起来就很好,但是所带来的空气中的潮湿、漂浮的花粉,看不见的细菌和螨虫等微生物给我们身体带来最直接的伤害就是皮肤过敏。

#### 春季要如何预防皮肤过敏?

- 1. 预防保湿**  
为了在发生皮肤过敏不知何时,可以提前做好保湿大大减少皮肤过敏的几率;例如植物类纯天然的喷雾,又或者一些美容仪器,辅助保护我们的皮肤屏障。
- 2. 饮食习惯**  
而能正确预防春天皮肤过敏的食物不得不提胡萝卜了,因为研究表明胡萝卜中含有的β-胡萝卜素可以有效预防过敏反应以及过敏性鼻炎等各种过敏反应,因此对于易过敏体质的人群春天可以多吃胡萝卜不仅可以补充维生素,还能预防皮肤过敏。
- 3. 生活习惯**  
如果有敏感皮肤易过敏的人群,出门一定要习惯准备一个口罩,避免到花园中逗留过久,因为花朵开花时,许多花粉释放在空气中,而如果你是过敏体质,在春季花粉季节更加容易出现过敏症状。
- 4. 防晒措施**  
预防过敏还有一点,减少外界的刺激因素,防晒当然是必不可少的,而我所说的防晒不单单只是讲防晒,主要是防止紫外线照射脸上导致的红血丝引起的皮肤过敏,可以通过物理防晒打伞或者防晒衣等,或者是涂抹防晒霜以及防晒油等。

出现皮肤过敏引起的瘙痒怎么办?  
冷敷皮肤,虽然很多人会选择热敷,可是这么做是不正确的,因为热敷会使我们皮肤毛细血管扩张,使皮肤变得更加痒痒难忍,但是冷敷或者冰敷会大大缓解,但是要注意时间不要过长,以免血管收缩过度,冻伤皮肤。

而对于皮肤过敏,小的隐患仅仅是痒痒红肿疼痛,而大的隐患则引起局部发痒、肿胀发痒等全身症状;而做到以下几点可以大大减少皮肤过敏的症状。当然好的饮食习惯加适当的运动也可以增强身体的抵抗力预防这些问题。而易过敏的人群平时还是多注意自己的身体情况,有不适及时上医院检查就诊。

# 熟悉又陌生的痛——肌筋膜疼痛综合征

如果您是办公室一员,您一定体验过颈、肩、腰、背僵硬、颈部活动受限和肩臂酸痛麻木的滋味。

如果您是运动爱好者,您一定对腰、膝软组织扭伤、挫伤、牵拉伤及关节损伤不陌生。

如果您是经常用手或上臂劳动的工作者,您一定感受过偶尔手或胳膊疼痛或活动障碍的滋味。如果没有体验过上述的感觉,我们大多数人都都会体会身体由盛至衰软组织退变的感觉,例如肩周炎,足跟痛,腰肌劳损等。

综合之上之症状可统称为肌筋膜疼痛综合征(myofascial pain syndromes, MPS),它是指由于肌肉、肌筋膜等软组织病变引起的一种疼痛,也称肌源性疼痛。这种疼痛可导致患者的坐卧失态、转侧不能甚至疼痛麻木等,可以说百人百症。这种痛在人体各部位都可能发生。

肌筋膜疼痛综合征在普通人群一生中的发病率高达85%,是一种临床常见而又常被忽略或误诊的病症,让我们感觉熟悉又陌生。也许你未曾有过感冒发烧,但很有可能出现过肌筋膜炎疼痛,有资料表明,几乎每个人在他的生命中都曾有过肌筋膜炎疼痛的体验,大多数的慢性疼痛与此病有关。

全身的筋膜是一个互相延续的系统,下厨房切过生肉的朋友都会比较熟悉切肉时看到的一层白色的薄膜结构就是筋膜,筋膜是一个隐形的网络,包裹所有的器官,被认为是软组织的“骨架”。没有了筋膜,肌肉就成了一堆散沙。筋膜不仅连接肌肉和其他器官,还形成了肌群之间的隔膜,将所有的骨骼肌肉

系统连接为一个整体。

#### 筋膜的分类

**浅筋膜:**亦称皮下筋膜,位于皮肤深面,形成包被全身的一个连续层。浅筋膜常常理解为像一张薄纸,这一层填充有脂肪组织、神经、血管、淋巴的结缔组织。具有衬垫、保温、储存脂肪的功能。

**深筋膜:**亦称固有筋膜,它的形态结构比较复杂,也包裹着神经和血管。深筋膜将肌肉(骨骼肌、平滑肌、心肌)层层包裹,将不同功能的肌群分开。四肢与躯干某些部分的深筋膜发达,深筋膜在各肌彼此之间发育为致密的肌间隔,且在身体个别部位(踝、腕等)深筋膜局部增厚形成横位的支持带和环形的韧带。

**筋膜下筋膜:**位于体腔的浆膜之外,内置器官外面的结缔组织,包裹肾脏和心脏等器官的坚韧外膜等都属于筋膜。

大部分肌筋膜疼痛综合征的诊断缺乏影像学依据,随着肌骨超声的发展,肌骨超声诊断肌源性疼痛成为可能,掌握筋膜的解剖及超声声像图,结合患者症状和体征,大多数肌源性疼痛的患者均可得到准确的诊断。

#### 筋膜有什么用?

筋膜是人体最富有感知能力的器官,本体感觉的建立离不开筋膜。

所有的身体动作都是由筋膜中的感受器共同决定的;如果一个人的筋膜感受器失灵了,他的运动能力也会失控。

筋膜能够储存和传导力,它参与肌肉的收缩;为

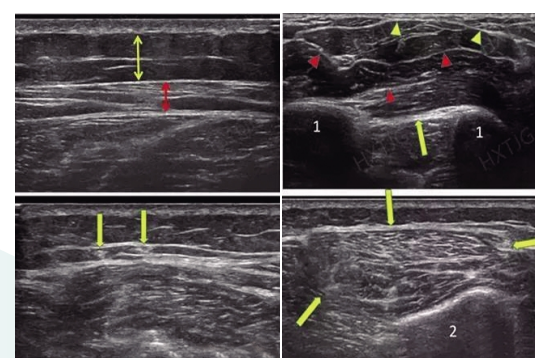


图1:浅筋膜声像图;上图浅筋膜浅层(黄色双箭头),浅筋膜深层(红色双箭头);下图浅筋膜深层内皮神经(黄箭头)图片来源:陈海斌谈肌骨

肌肉提供保护,使肌肉免于受伤和疼痛。筋膜建立了人体内用于维持和产生动作的张力网络,而且身体的灵活性在很大程度上取决于筋膜的状态。

#### 筋膜与肌肉的关系

肌肉由三层筋膜包裹,分别为肌外膜、肌束膜、肌内膜。没有筋膜的协助,肌肉就无法收缩,也不能维持肌肉的形态;也就是说,没有肌肉力量就没有运动,而没有筋膜,肌肉就无法产生力量。无论肌肉如何单独工作,它总会通过筋膜网对整体的连续性有功能上的影响。

## 走路是世界上最好的运动之一! 健步走一小时,身体会发生哪些变化?

世界卫生组织曾指出,走路是世界上最好的运动之一,既简单易行,强身效果又好,不论男女老少,什么时候开始这项运动都不晚。

你也认为走路是如此简单的运动,身体不会有太多变化。然而,据美国《预防》杂志报道,当你开始迈开腿的一小时的时间内,身体便会发生一系列积极的生理变化。

#### 第1~5分钟 - 关节释放润滑油

首先迈出的几步会引发细胞释放出生成能量的化学物质,从而为散步提供能量。此时,心率达到每分钟70~100次,血流量增加,肌肉得到预热。关节的僵硬开始减弱,并释放出润滑油让你更容易移动身体。

#### 在这5分钟里,人体每分钟燃烧5千卡的热量,是坐着等静止状态下的5倍。同时,为支持运动,身体开始从碳水化合物与脂肪存储中获得更多燃料。

#### 第6~10分钟 - 血管得到扩张

心跳增加到每分钟约140次。随着步速的加快,人体每分钟燃烧的热量达到6千卡。血压会轻微上升,但身体会释放能扩张血管的化学物质来抵消这一潜在危险,更多的血液和氧气源源不断地输送到正处于工作状态中的肌肉。

#### 第11~20分钟 - 激素分泌量上升

体温不断上升,靠近皮肤的血管扩张以释放热量,你会开始出汗。伴随着轻快的步伐,人体每分钟燃烧的热量达到了7千卡,此时的呼

吸可能会变得稍微有些艰难。肾上腺素和胰高血糖素等激素的分泌量上升,以便为肌肉输送能量。

#### 第21~45分钟 - 更多脂肪燃烧

此时,你会感觉精力充沛,随着身体张力的释放,大脑会释放出让人感觉良好的内啡肽,你会开始放松。由于有更多的脂肪得到了燃烧,胰岛素分泌量开始下降,这对体重过沉的人或糖尿病患者来说是个极好的消息。

#### 第46~60分钟 - 肌肉开始疲劳

散步快1个小时,你的肌肉内可能会感觉疲劳,因为体内碳水化合物存储量减少了。当你冷静下来时,心率和呼吸都会放缓,尽管之后燃烧的热量有所减少,但依然多于锻炼时,这种较高的热量状态将保持1个小时。

#### 健步走好好处

对于老友们来说,健步走,可能是最方便的一种锻炼方式了。它可以:1.增强双腿肌肉,预防方式衰退。2.促进钙吸收,预防骨质疏松。3.提高肺活量,降低气管炎发病率。4.降低血压以及人体血脂水平。5.提高精神状态,促进身体协调。6.通便肠道,提高消化水平。

#### 走路有益健康,但要会走

不必去刻意提高走路速度,虽然研究提示步速和一个人的预期寿命相关,但目前并没有证据证实:刻意快走能延长寿命。根据自己的身体情况,量力而行,将健步走这样运动坚持下去就可以。

1 走路步数:6000步  
《中国居民膳食营养指南》建议是每天步行6000步。能走多少,还是要根据自己的实际情况。不必过于刻板,要循序渐进。兼顾有氧运动的安全与效果。出现身体不舒服或者感觉疲劳,建议停止运动。

2 走路速度:因人而异  
走路可分为慢步走(每分钟约70-90步)、中速走(每分钟90-120步)、快步走(每分钟120-140步)、极快速走(每分钟140步以上)。就自我感觉而言:低强度是微出汗、有点喘,但不影响说话;中等强度是内衣有些湿的出汗、喘气,说话连贯性受影响;高强度是大汗淋漓、不想讲话。有一定运动能力的老人可采取中速或快走,每次30-40分钟,可进一步强化心肺功能。走路以微微出汗为宜。

3 走路地点:公园或塑胶场地  
走路最好还是在公园、体育场等远离马路,清静又干净的地方。最好是塑胶场地,而避免在水泥地、柏油路等硬地面上走,也避免上下坡行走或上下台阶。

4 走路姿势:抬头挺胸  
最理想的走路姿势,头部应该是垂直的,不要盯着脚下看,一定不要含胸,而是将胸部挺起来,同时收紧小腹和臀部,最好让手臂微微弯曲,随着步伐自然摆动,体现出韵律感。

5 走路准备:一定要注意拉伸  
健步走前最好做做拉伸或者原地

小跑5-10分钟,增加关节的灵活性。健走后也要做做放松和拉伸活动。

6 走路装备:鞋要柔软有弹性  
一双合脚的软底跑鞋,可缓冲走路时脚底的压力,保护脚踝关节免受伤害。“掰”一下鞋底应该较自如的弯曲,穿上走几步,鞋底有轻软的弹力但不至于太软。

7 这样健步走效果更佳  
01 一字步走  
一字步也叫走猫步,也就是平常说的模特步,左右脚要轮番踩到两脚间的中线上。因为走一字步的时候会频繁扭胯,能改善盆腔的血液循环,增强腰部力量,还能促进肠胃蠕动,很适合便秘的朋友。

02 踮脚走  
当我们踮起脚尖走路的时候,前脚掌触地,双腿交替向前移动,锻炼踝关节力量,增强小腿肌肉力量。

03 “10点10分”走  
双臂向上斜举,就像表针指向“10点10分”的位置上,抬头挺胸,进行行走锻炼,每天坚持200步。这种走路方式有助于锻炼肩部、颈部肌肉,缓解和预防颈椎病患。

温馨提示:①尽量选择安全空旷的场地锻炼,以公园为佳。马路边是最不适合健步走的地点,车流量大,空气质量差。②遵循循序渐进的原则,慢慢增加运动量。③运动前后一定记得拉伸肌肉。④如果锻炼中有疼痛不适感,不要盲目坚持,建议及时到专业医生处就诊。 摘自互联网