

春天里 动起来

春天里,风景如画,快到河堤、小区步道跑一跑吧。跑步这项运动,不论是老年人,还是小孩子,能跑多远就跑多远,能跑得快就快点,体力不够就跑走结合,慢一点。那么该怎么跑才能既达到健身的目的,又保证不受伤呢?

跑前自我评估

跑步前,需要先了解自己的健康状况,比如心肺能力,是不是可以承受得住。如果你本身有心脏病或者心肺功能不足,就不建议长跑,短距离跑步还可以;如果关节有问题,在日常锻炼中不要过度自信,以免加重病情。跑前估计自己平时的运动量,比如以前基本不运

动,或者很少运动,不建议上来就猛跑或者“执着”地锻炼,以免造成不必要的损伤。

什么时候跑步比较好

晨跑还是夜跑,各有利弊,如何选择还要根据个人情况来安排。从健康和安全的角度来看有以下几点建议:如果时间允许,可以选择在下午4点至6点跑步。

若选择晨跑,请选择在日出后开始跑步,记得之前补充一点糖分,比如喝一杯蜂蜜水。

选择夜跑,尽量在夜晚11点前结束锻炼,留足洗澡休息的时间,避免睡前太过兴奋,导致睡眠质量不佳。无论是晨跑还是夜跑,要先观察

环境和空气是否适合跑步,且跑步不要超过一小时,并以低强度为主。

夜跑不要选择风大的地点,要注意保温,可以带上毛巾及时擦汗,避免感冒。

跑前热身 跑后拉伸

“热身”是进行所有体育项目必不可少的工作,跑步也不例外。跑前热身能让身体舒展开,逐步进入运动状态,对身体是很有利的。跑步的热身可以选择快走,或走跑结合10分钟再开始跑。

“拉伸”能增加肌肉和肌腱的弹性、灵活性,也能让关节活动幅度变大。因为跑步后腿部肌肉会很疲劳,导致肌肉紧绷,所以拉伸很重要。

跑步伤不伤膝盖,伤到什么程度,和运动方式和运动强度有关。如果跑步或锻炼后出现急性疼痛的症状,建议及时就医。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所



疾病预防

健康科普知识
主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

老爸老妈俱乐部活动

本周五一起学化妆

■本报记者 刘彩霞

在老爸老妈俱乐部里,有不少时尚靓丽的老妈活跃在各个文艺队,她们经常参加演出,在生活中也优雅精致。

为了让更多老妈重拾美丽和自信,本周五,老爸老妈俱乐部特邀米娜化妆造型培训学校创始人米娜教大家实用的化妆技巧,让你发现更美丽的自己。

活动时间:4月12日下午2点至5点
活动地点:昌建广场11楼米娜造型
活动内容:带上你的化妆工具,在老师的引领下现场学习如何化一个简单的生活妆。

讲师介绍:米娜,国家一级化妆造型师、国家一级形象设计师、国际职业化妆师协会会员、“梨园春”栏目特技化妆师、米娜影视化妆造型培训学校创始人。

温馨提示:为保证活动效果,限额20人,额满即止,有意参加者请拨打“小棉袄”电话15039571679(手机号即微信号)报名即可。参加活动时请带好你自己的化妆工具(粉、眼线、眉笔、睫毛夹、双眼皮贴、口红等,家里有什么化妆品就带什么即可,方便老师指导大家学习)。本次活动时间较长,大约为3小时,已经报名参与的会员请合理安排时间,按时到场。

此外,报名参加遮阳帽编织活动的老妈,请于今天下午3点带着钩针和未完成的作品,在新闻大厦6楼教室2参加第二次公益课。



近日,市三院门诊党支部分组织儿科、口腔科、消化内科等医务人员到市残疾人康复中心开展志愿服务活动。儿科副主任医师黄占克和口腔科主治医师王晓燕为小朋友进行心肺听诊和口腔检查。

王春燕 摄

如何正确预防癌症



资料图

2019年1月,国家癌症中心发布了最新一期的全国癌症统计数据。根据最新的统计数据,恶性肿瘤死亡占居民全部死因的23.91%,且近十几年来恶性肿瘤的发病死亡率均呈持续上升趋势,每年恶性肿瘤所致的医疗费超过2200亿元。

2015年恶性肿瘤发病约392.9万人,死亡约233.8万人。平均每天超过1万人被确诊为癌症,每分钟有7.5个人被确诊为癌症。肺癌、肝癌、食管癌、胃癌、结直肠癌、女性乳腺癌等依然是我国主要的恶性肿瘤。肺癌位居男性发病第1位,而乳腺癌为女性发病首位。男性恶性肿瘤发病数相对女性较高,且发病谱构成差异较大。

甲状腺癌近年来增幅较大,在女性恶性肿瘤发病谱中目前已位居第4位。男性前列腺癌近年来的上升趋势明显,已位居男性发病第6位。人们常说的癌症一般是指各种恶性肿瘤。主要是由于环境、营养、饮食、遗传、病毒感染和生活方式等多种不同的因素相互作用而引起的,所以目前没有可利用的单一而有效的预防措施。

医学界普遍认为,三分之一的癌症是可以预防的,三分之一的癌症如果能早期发现是可以治愈的,另外三分之一的癌症只能减轻痛苦,延长寿命,没有办法有效治疗。所以提出了恶性肿瘤的三级预防办法,供大家参考。

一级预防是指消除或减少可能导致癌症的因素,最大限度地防止癌症的发生。大多数的人类癌症与环境因素有关。改变生活习惯如戒烟,注意环境保护较为重要。与吸烟有关的癌症除了肺癌、口腔癌外,食管、胃、膀胱、胰腺、肝脏的癌症也与吸烟有关。约三分之一的癌症与饮食有关,所以建议人们多吃纤维素、新鲜蔬菜、水果,不要高盐饮食、不吃霉变食物。另外,由于职业原因,长期接

触致癌物质,如石棉、苯及某些重金属等,应该尽量避免或做好自我防护。当前开展的免疫预防和化学预防都属于一级预防范围,有望成为癌症预防的新方法。免疫预防如应用乙型肝炎疫苗、宫颈癌疫苗对健康人群实施普遍接种。化学预防如应用选择性环氧化酶2抑制剂预防结肠癌、直肠癌进行化学预防等。但各种预防措施的长期效果和它可能带来的副作用需要长时间的观察和证实。

二级预防是指癌症一旦发生,如何在癌症早期阶段发现它,并进行及时治疗。对癌症高发区及高危人群定期检查是比较确切可行的方法。一方面从中发现癌前病变并进行及时治疗,如切除胃肠道腺瘤或息肉及治疗子宫颈慢性炎症伴不典型增生病变,治疗慢性胃溃疡、慢性胃炎、溃疡性结肠炎或经久不愈的下肢溃疡等。另一方面尽可能发现较早期的恶性肿瘤进行治疗,可获得较好的治疗效果。

三级预防是指治疗后的康复,提高生存质量及减轻痛苦,延长生命的存时间。包括各种姑息治疗和对症治疗。

本报综合

名词解释

癌症

有些细胞在复杂的条件下,会出现DNA变异,变成一种无限分裂、拒绝凋亡的不死怪。它们还会扩散转移,侵犯其他组织。当它们繁殖到一定程度,可被肉眼观测或仪器检测到时,就变成癌症。

人体每天都会产生上百个癌变细胞,但在形成癌症病灶前,就会被免疫系统识别并消灭,因此免疫系统被誉为“人体内最好的医生”。但癌细胞非常狡猾,会伪装成正常细胞,躲过免疫系统的监测。

癌细胞代谢力强,吸收多,排泄也多,对机体破坏性很大。同时癌细胞繁殖速度快,原有空间容不下,就会向邻近的组织侵犯或占领。癌细胞会被血流、淋巴流带到另一部位或器官继续生长,形成与原发瘤同样类型的肿瘤。

癌细胞形成的外在因素,包括电离辐射、X射线、紫外线等物理因素,烷化剂等化学致癌物,还有如乙型肝炎病毒、幽门螺旋杆菌等生物因素,这些都可以增加细胞的突变概率,导致更多变异细胞的产生。

据百科

外出踏青 被蜂蜇了怎么办

■本报记者 刘彩霞

春季正是踏青的好季节,适宜约上朋友去公园散步、赏花。百花开放的季节,赏花时如果一不小心被蜂蜇了怎么办?

“人被蜜蜂咬后,一般不会产生严重的中毒反应。皮肤被刺伤后立即有灼痒和刺痛感,被蜇伤处的中心出现瘀点的红斑、丘疹或风疹块。不久局部红肿,发生风团或水泡,中央被蜇伤处有一瘀点,数小时后自行消退,无全身症状。”市中医院皮肤科医生马仲达说,但不乏会有些过敏体质的人除有局部症状外还出现不同程度的全身症状,如畏寒、发热、头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸、烦躁或出现抽搐、肺水肿、虚脱、昏迷或休克等危险情况。

据了解,蜂的种类有很多,如蜜蜂、黄蜂、大黄蜂、土蜂等。蜜蜂蜇人时,常将其毒刺遗留在伤口处,而黄蜂刺入后则将毒刺缩回,还可继续伤人。蜂类毒液中含有蚁酸、神经毒素和组织胺等,可引起溶血及出血,对中枢神经系统具有抑制作用,还可使部分蜇伤者发生过敏反应。

马仲达介绍,被蜜蜂蜇伤后,局部皮肤会出现疼痛和痒,还会伴有红肿热等过敏刺激和局部炎症反应。仔细检查伤口,若皮内留有毒刺,可用针或镊子挑出毒刺,但不要挤压,以免剩余的毒素进入体内。因蜜蜂毒液是酸性的,建议用肥皂水或3%氨



资料图

水、5%碳酸氢钠液等洗敷伤口,还可用冷水浸透毛巾敷在伤口处,减轻疼痛和肿胀。如果疼痛剧烈可以服用一些止痛药物;如果有蔓延的趋势,可能有过敏反应,可以服用一些抗过敏药物,如苯海拉明等抗过敏药物,密切观察半小时左右,无症状者可以放心。如果伤者出现呼吸困难、呼吸声音变粗、带有喘息声音,要立即送最近的医院急救。

外出踏青时,首先要远离草丛和灌木丛,因为那里往往是蜂类的家园;发现蜂巢后应绕行,不主动去招惹激怒它们。登山时最好穿着表面光滑及浅色的衣帽,避免深色、毛织品或表面粗糙的衣帽。衣物穿着尽量选择长衣长裤,不涂抹带有香味的化妆品或喷洒香水。外出踏青时提前做好预防措施可以避免被蜂蜇伤情况发生。

漯河市司法局 漯河市住房和城乡建设局

关于举行《漯河市热力建设资金使用管理试行办法》(草案)决策听证会的公告

根据《漯河市人民政府重大行政决策听证办法》,经市政府同意,决定就《漯河市热力建设资金使用管理试行办法》(草案)举行决策听证会,广泛听取群众、供热企业经营者的意见和建议,现将有关事项公告如下:

一、听证事项

《漯河市热力建设资金使用管理试行办法》(草案)中配套供热设施入网费用收取问题,主要围绕草案第一条阐述意见。

二、听证会时间

2019年4月23日8:30~11:30

三、听证会地点:

郾城区黄河路441号市住建局二楼第一会议室

四、听证会参加人构成及产生方式

(一)听证会正式代表18名,其中群众代表7名,供热

企业代表2名,人大代表、政协委员各3名,政府有关部门代表3名。

听证会设立旁听席,拟定旁听人员6名。

(二)产生方式。群众代表通过自愿报名、资格审查、随机选取的方式产生(如报名人数不足9人,差额部分由听证机关委托社区推荐)。旁听人员按照报名先后顺序确定。人大代表、政协委员由听证机关邀请产生,供热企业代表及政府有关部门等参加人由听证机关根据规定委托相关部门推荐产生。

五、群众代表的基本条件

(一)漯河市城区常住人口,年满18周岁,具有完全民事行为能力;了解供热相关政策,能够就听证事项客观发表意见、阐明理由。

(二)与供热企业经营者无利益关系或者直系亲属

关系。

(三)同意公开必要的个人信息(包括姓名、性别、年龄、身份、职业等),能够按时全程参加会议,遵守听证会纪律。

六、群众代表、旁听人及新闻媒体记者报名方式

(一)有意愿参加听证会及旁听的市民,填写漯河市热力建设资金使用管理政策决策听证会群众代表及旁听人员报名表后,持本人有效身份证件到市司法局103房间报名(地址:源汇区嵩山路605号市司法局103房间。时间:工作日8:00~11:30,14:30~17:30,联系电话:3131815)。报名截止时间:2019年4月18日17:30(以收到报名表的时间为准)。

报名表请在“漯河市司法行政网”“通知公告”栏下载,网址: <http://www.lhsf.gov.cn/>

也可以在“漯河市住房和城乡建设局”网站“公示公告”栏下载,网址: <http://www.lhzb.gov.cn/>

(二)申请采访听证会的媒体记者,填写漯河市热力建设资金使用管理政策决策听证会媒体记者报名表并加盖所属单位公章后,持记者证到市司法局报名。报名截止时间:2019年4月18日17:30(以收到报名表的时间为准)。报名表下载地址、联系电话同上。

七、其他事项

听证代表确定后,听证机关将在听证会前将听证通知书、听证会议程等告知听证代表和听证会其他参加人。

听证代表因故不能出席的,应当在听证会举行2日前告知听证机关,并可以提供书面陈述意见。

2019年4月10日