

奥运冠军孙杨和其他中国游泳运动员在媒体的曝光率,曾一度激发了儿童青少年学习游泳的愿望。如今,学习游泳的孩子越来越多,游泳几乎是每个儿童暑假必学的项目。国家中级游泳指导员何钰毅告诉大家,游泳不仅是一项提高身体素质的运动,也是能够培养孩子勇敢、坚强等优秀品格的运动。

游泳可预防脊柱侧弯

还可克服怕水心理 提高毅力和恒心

■ 游泳安全系数高

为什么游泳这么受家长青睐?目前任教于广州市海珠区嘉仕花园游泳馆的何教练说,体育是一项非常健康的运动,由于人在水里不受重力作用的限制,不会像跑步、打篮球等运动出现关节扭伤,只要做足游泳前的准备,掌握游泳技巧,就不会出现关节损伤。游泳是一项绿色、健康、安全性高的运动,可以提高心肺功能和耐力,也是一项全身放松的运动,对预防儿童脊柱侧弯有很大益处。

何教练还提到了游泳对大脑发育的益处。由于游泳需要大脑边思考边应对前方的障碍物和突发情况,从而锻炼儿童的敏锐思维能力和随机应变能力。

■ 游泳让孩子更勇敢

游泳的好处并不仅仅于此,特别是能够让孩子变得勇敢坚强。何教练说,游泳不仅能够让胆小的孩子克服怕水心理,更加勇敢,还可以让他们更加有毅力和韧性,因为保持一项运动的兴趣和激发他们对长久训练的恒心,对他们将来克服困难和面对各种挑战都很有益处。对于水性不好的小朋友,如果克服了怕水心理后,这对他们来说是人生的一大突破,可以提高挫折承受力。总的来说,体育能够很好地塑造人们的品质、精神和能力。

■ 7 岁以上适宜学游泳

何教练建议 7~10 岁的小朋友学游泳,原因是 7 岁以上小朋友的心智和身体条件发育成熟,理解能力比较强,能够理解专业术语。从发展水平阶段来讲,7 岁以上小朋友处于具体运算阶段;4~6 岁小朋友处于前运算阶段,思维能力、理解能力、注意力和身体发育能力都不如 7 岁以上的小朋友,他们学起来比较吃力。

■ 循序渐进 克服怕水心理

对于怕水的小朋友,何教练建议他们循序渐进地进行试水。第一步是嘴巴碰水;第二步是用手把水盛上来,脸埋在双手上慢慢试一下,然后再多盛一些;第三步是下巴先碰到泳池的水,然后是鼻子、眼睛。他建议家长安排小朋友在家里练习,用脸盆盛水模拟游泳馆。如果学会了憋气,后面学得会很快。

游泳注意事项

每周有规律地练习。每周可以逢周一、三、五、六进行练习,每次规定在泳池游几个来回。这样不仅能够让孩子熟悉掌握游泳技巧,还可以培养他们坚持运动的好习惯。

买足游泳装备。泳帽和泳镜都买适宜孩子穿戴的。

做足 5 分钟左右的热身运动。腕关节、膝关节、踝关节、肩关节都要做到。

注意泳池的水质告示牌。水质在 PH7.5、氯含量在 0.3~0.5 毫克/升为最佳。

皮肤破损和感冒咳嗽期间不建议游泳。

饭后半小时才能游泳,不建议空腹游泳。

蒋林



夏天出汗多 肾结石高发 到底该喝 多少水

近期天气炎热,因肾绞痛而到医院看急诊的病人骤然增多。广州医科大学附属第三医院泌尿外科主任医师潘兆君指出:夏日人体的排汗量和水分蒸发量都大大增加,导致人体水分流失严重,尿液就会变得少而浓,其中所含的草酸钙等代谢产物浓度升高;加上有些人平时喝水少,使尿液中的有害物质得不到稀释,从而诱发肾结石。

一次肾结石发作终生难忘

近日,于小姐因“腰痛得厉害”到社区医院急诊科就诊。经检查,病人因患泌尿系结石而产生肾绞痛。于小姐称,前几天去东莞出差,怕路上找厕所,故不敢多喝水,结果第二天感觉腰以下疼痛且反复发作,不得不到医院就诊。

“体验过一次肾绞痛会终生难忘,疼痛如

刀割一样,从腰部向同侧下腹部、外阴部、大腿内侧放射。绞痛常突然发作,或在剧烈活动后,或在睡梦中。”潘兆君说,“绞痛发作后,化验发现镜下血尿或肉眼血尿。”根据这些表现,经 B 超或 X 线检查后,可以明确诊断是否得了泌尿系结石。一旦确诊得了泌尿系结石,一定要积极治疗。

喝水少致肾结石发作

泌尿系结石是泌尿外科最常见的疾病之一,其成因还未完全清楚,现有研究发现与每日水的摄入量有一定关系。一般情况下,尿液中含有很多溶质,是人体正常或者异常代谢的产物,还有一些是尿液中细菌的分解产物,如果饮水量充足,产生的尿量正常,

这些溶质可随尿液排出体外。

如果饮水量不足或者出汗后未及时补充水分,尿液生成过少,这些溶质就会因为饱和而产生结晶,并以晶体的形式析出,最终形成结石。因此出汗后应及时补充水分,可以有效预防泌尿系结石的产生。

对付肾结石能否靠喝水

如果 B 超查出肾结石,但又没有症状,需要处理吗?潘兆君介绍,根据结石种类和病情的不同,肾结石的治疗方法各异——

对于轻微结石,如果结石直径小于 6 毫米且圆滑,患者不需要有创性治疗,可以通过下述方法排出小结石。

饮水:每天饮水量保持在 1.9 升至 2.8 升,有助于冲刷泌尿系统。尽可能多地摄入液体,主要是水,以产生干净或接近干净的尿液。

止痛剂:小结石排出时会引起身体不适。为了减轻疼痛,可以使用非甾体类抗炎药,如

非常痛时需到医院就诊处理。

药物治疗:中成药可以帮助结石排出,这种类型的药物被称为 α 阻断剂,能松弛输尿管的肌肉,帮助患者更快地排出肾结石,且疼痛感较轻。

对于较为复杂疑难的结石,可以采取输尿管肾镜取石或碎石术、经皮肾镜取石或碎石术及腹腔镜等技术。潘兆君提醒,每种疗法都有它的优缺点,结石患者最好去泌尿外科咨询,在专科医生的指导下选择最合适自身病情的疗法。

余燕红



位于乌鲁木齐南山脚下的杜锋篮球俱乐部(新疆)训练基地成立于 2018 年,该基地暑假举办篮球训练营,杜锋将自己十几年在国家队、广东队所接受的篮球理念、技术,与当地近 50 名 6~18 岁热爱篮球的少年们进行分享与交流,以促进他们的健康成长和全面发展,丰富假期生活。

新华社发

医生为啥这么“拼”

近日,一段写在餐巾纸上的留言走红网络:“勿动!插管去了。”这是中科大一附院青年麻醉医生栾远航的留言。当时,他正在手术室餐厅吃饭,刚吃了两口,电话就响了,说急救中心有一名病人需要进行紧急气管插管。由于担心工作人员把餐盘收了,这才留下了这张纸条。

其实,很多医生都有过类似经历。无论吃饭还是睡觉,只要有紧急情况,就立刻放下一切,直奔抢救现场。在很多大医院,医生常年处于“战时状态”,出诊时不敢喝水,没工夫上厕所,甚至连饭也顾不上吃。有的医生一天看七八十个病人。据中国医师协会调查,二级和三级医院的医生平均每周工作时间超过 50 个小时,加班加点成为常态。在很多医院,手术室的灯光昼夜不熄,手术一台连着一台,医生换了一拨又一拨,每名医生都在争分夺秒,希望病人早日康复出院。难怪有外国人感慨:“中

国医生的效率非常高,如果不是非要挑专家,几乎任何时候都能看上病,手术等候时间也不是很长,这是很多发达国家根本无法做到的。”

中国医生为啥这么“拼”?因为中国有近 14 亿人口,随着就诊人数逐年上升,各大医院人满为患的问题依然突出。面对如此庞大的就诊人群,医生除了练就“千手千眼”的本领,还要加班加点连轴转,否则无法完成任务。更重要的是,中国医生崇尚“大医精诚”“医乃仁术”的价值观,宁可自己受累,也不愿辜负患者信赖。“救活生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”,就是医生职业精神的最好概括。

正因为有这样一群“拼命三郎”,中国的医疗事业才能跑出加速度。2018 年,我国总诊疗人次达 83.1 亿,平均每人就诊 6 次。我国每千人执业医师为 2.59 人,而很多发达国家超过 4 人。这意味着,我

国医生用巨大的付出,支撑起世界上最大的医疗卫生服务体系,为百姓赢得了“健康红利”。医疗服务的可及性、质量、效率和满意度持续提高,广大医务工作者功不可没。

当前,我国医疗事业发展还不能满足人民群众日益增长的健康需求,看病难虽然有了一定程度的缓解,但尚未得到根本解决,人民群众看病就医还有不少“烦心事”。所谓看病难,主要难在到大城市大医院看知名专家比较难,根本原因是优质资源总量不足、结构不合理、分布不均衡。因此,破解看病难,要靠医生无私奉献,更要靠加快推进医改,优化医疗资源配置,进一步解放医疗生产力,推动医疗事业高质量发展。

医生是医改的主力军,也是人民健康的“守护神”。全社会要尊重医生、关爱医生,为医生创造良好的执业环境。

白剑峰



除了糖 盐吃多了 也容易得糖尿病

中国成人糖尿病患者数量居世界第一,10 个人里就有 1 名糖尿病患者。糖魔肆虐,原因何在?除了遗传等因素,生活中的坏习惯是造成糖尿病的重要推手。除了高糖,还有个“隐形杀手”,那就是长期吃太多盐。

研究发现,吃盐多的人,得糖尿病的风险会增加 2 倍。研究人员给出的解释是:一方面,过多的盐会使体内一种名为“饥饿素”的物质增多,从而抑制胰岛素分泌,让人体“抵抗”胰岛素,并直接削弱胰岛素的降糖能力。另一方面,“饥饿素”会增加食欲,吃得更多,自然就易变胖,而糖尿病常常伴随肥胖而来。另外,吃盐过多会增高血压,且高血脂、高血压本身也会加重血管的损害,增加患糖尿病的风险。

每天吃盐不超过 6 克

健康成人每人每天吃盐不应该超过 6 克——普通啤酒瓶盖盖去胶垫后,平平一瓶盖的量。如果年龄已经超过 65 岁或已经确诊为高血压,每天最好不要超过 5 克。当然这只算了食盐,没有计算日常零食、酱油、黄酱等所含的钠,因此盐应该放得更少才对。

四招帮你摆脱重口味

避免食用腌菜。尽量少吃腌制的菜品和调味料,如腌菜、熏肉、火腿、辣酱等。

巧搭食材。利用蔬菜本身的风味来调味,清淡的食物和青椒、番茄、洋葱、香菇等食材一起烹煮,可互相取味,起到相互协调的作用。

善用调料。醋、柠檬汁、苹果汁、番茄汁等酸味调料,可以增添食物味道,减少盐的使用量。

科学取代。市场上有富钾低钠盐售卖,不妨用它代替普通食盐。

另外,每周保持至少 5 天每天至少 30 分钟的有氧运动(如快走、慢跑、游泳等),能有效预防糖尿病,少吃高脂、高糖食品,多吃新鲜蔬菜水果,保证充足的睡眠。

丁香