

# 中年养生 从养成这几个习惯开始

谈及养生，多数人会认为那是老人的事，至少退休以后才需要考虑。然而事实上，如今越来越多的中年人也“疾病缠身”，身体不堪一击。

临床上不难看出这样的现象：冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的发病正趋于年轻化。统计资料也显示，近年来，不少40岁左右的中年男性因心肌梗死、脑卒中等疾病失去生命。如今，中青年男性普遍应酬多，吃饭喝酒没有节制，造成脂肪摄入太多，加上运动不够、生活不规律、吸烟等危险因素，高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝、痛风等疾病也纷纷找上门。从某种意义上甚至可以说，很多中年男性的病与管不住嘴、迈不开腿有关。而乳腺增生、子宫肌瘤，还有甲状腺疾病、失眠、神经性头痛、抑郁症等问题，也困扰着越来越多的女性朋友。仔细观察可以发现，这些疾病很多与情志有关。现代女性有三大特点：一是精神需求高，生活、工作难以得到满足感；二是情绪波动大，易发脾气、生闷气等；三是遇到问题喜欢往负面想，爱钻牛角尖。长期情志不随、愤怒、焦虑，造成肝郁气滞，影响机体健康。

因此，养生应从中青年年开始，抓住重点，防患于未然。对男性来说，最好从年轻时就养成热爱锻炼的习惯，不要中了“烟酒”的招；推掉一些不必要的餐桌应酬，而可以用结伴健身、

郊外远足等方式，打造人脉圈。女性朋友则要学会给自己减压，不要完全被生活、工作的琐事困住，每周可给自己留出一段时间，与闺蜜逛街、谈心等，以免将不良情绪积压在心里。宽容和理解他人，知足常乐。

无论何种年龄、性别，健康的生活习惯都是必不可少的。

首先，一日三餐要按时，不要经常变换。同时根据中医的“顺应四时”观点，合理调整起居生活。可以试着过一下“老年式”的生活。那就是早晚遛遛弯，晚饭后看看电视剧，通过这样的办法让自己暂时脱离工作和事业，真正放松心情。

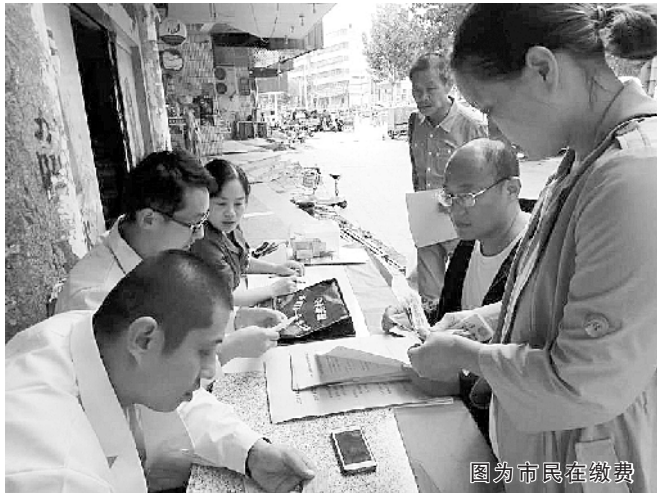
其次，坚持健康饮食。中医认为，“高粱原味，足生大疗”。饮食合理最好的办法是在家吃饭，做到荤素搭配、食量适度。人到中年后，还要有意识地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物，延迟中、老年人疾病的发生。

再次，把运动融入生活。在我看来，最好的运动是散步和爬楼。可以与工作或生活结合起来，比如上班少坐两站地，回家爬几层楼等。

最后，保持乐观情绪。上班时要精力集中工作，下班后要学会休息与放松。遇到问题要换位思维，多想积极向上的一面，善于思考，并善于倾诉，只有这样，才能心情舒畅。

(据人民网)

## 2019 年度 城乡居民医疗保险缴费开始啦



图为市民在缴费

□记者 刘艳霞  
通讯员 朱双喜 文/图

本报讯 9月27日，记者从周口市第二人民医院了解到，2019年度我市城乡居民医疗保险缴费开始啦！缴费期限截止到12月30日，请市民朋友们合理安排缴费时间。

据了解，2019年度我市城乡居民医保个人缴费标准人均220元，市民朋友们可以于周一至周六上午8:00~11:30；周一至

周五下午2:30~5:00携带社会保障卡或身份证、户口本（老版医保卡已经不能使用请不要携带）到周口市七一社区卫生服务中心（周口市第二人民医院西院区）交通路西段荷花市场南门对面，办理缴费手续。

另外，为方便广大参保居民，该院还在下辖的五个社区居委会派驻两个流动便民服务小组进社区进行医保收费，小组联系电话：13673887461 13938061615。

### 公民健康素养 66 条

## 第六十二条

发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。



发生创伤出血量较多时，应立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。

在我们生活中，创伤无处不在，如果您在碰到意外受伤的情况，现场又没有急救医生、急救设备、急救药品，谁来拯救患者？所以，我们每一个人都应该学习自救互救知识，学习创伤救护知识。

#### 现场救护基本原则

沉着冷静，迅速果断；迅速准确的评估现场；分清轻重缓急；确保自身与

伤病人的安全；充分利用可利用的人力、物力协助救护。

#### 止血

常用止血方法有：压：手指或手掌压迫止血；包：纱布、清洁布料覆盖后包扎止血；填：纱布、清洁布料填塞深的创面；扎：使用止血带。

#### 直接压法

用敷料盖著伤口及施行直压法让伤者躺下，抬高受伤部位，用绷带加压止血，须检查血液循环，如出血持续，在敷料上再加敷料，并重新包

扎好。

#### 头颈部指压动脉止血法

拇指或四指压向出血一侧颈总动脉。

#### 头面部指压动脉止血法

适用于一侧头顶、额部的外伤大出血。一只手的拇指在伤侧耳前对准下颌关节压迫颞浅动脉，另一只手固定伤员头部。

#### 上肢指压动脉止血法

适用于一侧肘关节以下部位的外伤大出血。用一只手的拇指压迫上臂中段内侧，阻断肱动脉血流。另一只手固定伤员手臂。

#### 下肢指压动脉止血法

适用于一侧下肢的大出血。用两手的拇指用力压迫伤肢腹股沟中点稍下方的股动脉，阻断股动脉血流。伤员应该处于坐位或卧位。

#### 四肢指压动脉止血法

适用于手指（脚趾）大出血，用拇指和食指分别压迫手指（脚趾）两侧的指（趾）动脉，阻断血流。

#### 止血带止血

四肢有大血管损伤、伤口大、出血量多时使用。止血带使用要注意：

1.要加垫；2.记录时间；3.每半小时缓慢放松5分钟；4.放松期间要用指压压迫止血；5.布料止血带无弹性注意防止肢体损伤。禁止用用钢丝、

绳索等当作止血带使用。

#### 包扎

包扎的目的是止血、防污染、保护组织及内脏结构。

#### 敷料包扎

将纱布覆盖在伤口上，用绷带在一定压力绕肢体缠绕4~5层，绷带尾端中心撕开，绕肢体打结。纱布要有足够的厚度，敷盖面积要超过伤口至少3厘米也可用三角巾、手帕、清洁布料等包扎止血。

#### 有异物的伤口

伤口表面有异物，可用自来水冲走。嵌入太深时，切勿试图清除。处理方法为：在异物两旁加上敷料施压，用绷带卷或环形垫围起，垫料高过异物，在四周用绷带包扎。

#### 固定

#### 固定基本要求有四点：

1.固定要可靠；2.不能过松、过紧；3.要跨关节；4.在骨折和关节突起处要加衬垫。此外，不要在现场给骨折复位。

#### 搬运

正确搬运要做到在止血包扎固定完成后评估进行、平托、轴线翻转、平稳移动、能减少病人的痛苦、防止损伤加重。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)