

平煤神马医疗集团总医院康复兴理门诊：

无痛推拿治疗小儿斜颈

3个月大的豆豆长得很可爱，但是他的脖子总是向一侧歪斜，细心的妈妈发现豆豆的颈部有个小肿块儿。“难道长了肿瘤吗？”豆豆妈妈上网搜索了一番，结果越看越担心，她便带着孩子来到平煤神马医疗集团总医院儿科进行彩超检查，结果豆豆被确诊为肌性斜颈。儿科医生建议孩子去该院康复兴理门诊用小儿推拿的方法治疗。如今3年过去了，豆豆已上幼儿园，头部歪斜的情况早已得到了改善。

该院康复兴理门诊小儿推拿师郑敏芝说，小儿斜颈俗称“歪脖”，是指以患儿头向患侧前倾、侧斜，颜面偏向健侧为特点的一种临床病症。患儿在出生后即可在颈部一侧发现有肿块，呈现出条索状、椭圆形等梭形肿物（个别患儿会在半年后自行消退），质地较硬，无弹性，头向患侧倾斜，而颜面部

旋向健侧。在临床上，最为常见的原因就是胎儿在母体内体位不正、头偏向一侧所引起，造成一侧胸锁乳突肌纤维性痉挛。

郑敏芝介绍，小儿肌性斜颈的治疗方法有保守治疗与手术治疗。到目前为止，推拿治疗是在保守治疗中最为行之有效的治疗手段，治疗周期一般在6个月以上，每周三次。推拿的治疗时期一般在1周岁以内，最佳治疗期在6个月以内，开始治疗的月份越小越好。

郑敏芝专门介绍几种矫正方法帮助纠正孩子斜颈：睡眠时将婴儿头部放于矫正位置，然后用小枕头固定；根据婴儿喜欢对着光亮、声音这一生理特点，要注意调整床的位置，使阳光、灯光或收音机、电视机等的光亮或者声音从婴儿脑后进来。如果婴儿头偏向左斜，就让光线和声音从右面进来，这样婴儿头部就会自己朝向光亮、声音位置，时间长了，脖子就不歪了；哺乳时，

母亲应该从侧方喂奶，让婴儿转过脸来吃奶，母亲平时抱孩子，注意用手将孩子的头转向正确位置。用这些方法，一般数月后就能矫正。当然，一两年后还不恢复正常，就要去医院检查。

“孩子的患处血管、神经较多，因此推拿的手法要轻柔、到位，否则难以取得满意的疗效。”郑敏芝提醒广大患儿家长，小儿推拿只是辅助治疗方式，不能完全取代药物。当孩子出现发烧、感冒、腹泻等症状时，家长要仔细观察，及时将孩子带到医院，等医生明确诊断病情后，再决定是否选择小儿推拿治疗。另外，由于小儿推拿专业性较强，孩子免疫力低、病情多变等原因，必须到正规医院在专业医师的操作下才能开展，否则可能对孩子的身体造成不良后果，所以一定要小心谨慎。（牛瑛瑛）

鲁山县人民医院 坚持开展义诊直通车活动

本报讯（记者葛生华）为贯彻“三严三实”教育，提升基层服务型党组织创建水平，积极探索医院党建工作在党群综合服务中心建设中的作用，今年以来，鲁山县人民医院以医疗服务为特色，把医疗服务送入基层，共开展“义诊回访党建直通车”活动20余次，免费义诊3800余人次，收到了较好的社会效果。

今年以来，鲁山县人民医院以党群服务中心为平台，以“三级服务网络集中服务月”活动为契机，结合行业特色，开通“义诊回访党建直通车”，把医疗服务从医院送到乡村，让医生走村入户，为群众把脉问诊，传播健康知识，提高群众的健康水平和生活质量。

为支持党群服务中心建设，他们投入专项经费用于加大对党群服务中心卫生室医务人员及乡镇卫生院技术人员业务培训力度，今年已投入12万元。

为扎实开展党建直通车活动，该院抽调内、外、妇、儿、护理、心电、超声、放射、检验等专科30余名中级以上职称、业务素质高、工作能力强、以党员为主的医护人员组成医疗志愿服务队，由单位医院副职轮流带队，每月定期到党群服务中心、农村社区及卫生院开展义诊、讲座、回访活动，对特殊需要群体，医疗服务队直接深入入户进行义诊、回访面对面零距离服务，切实为群众解决看病难实际问题。

为丰富直通车内容，该院党委根据群众需求，积极创新服务方式，丰富服务项目，在医院与群众之间搭建起互助互信的桥梁。一是开展“结对”服务。积极实施县乡医疗一体化服务，派驻8名资深医师到张官营、张良、马楼等乡镇卫生院开展对口支援工作，指导业务查房、手术会诊、人才培养，实现了资源共享、优势互补。二是“组团”服务。以科室为单位，多次深入马楼、库区、团城等乡镇党群服务中心开展免费检查、送医、送药活动。三是“特需”服务。针对个别特殊对象、特殊群体，该院将“义诊回访直通车”开到群众家中，解决实际困难。在灤河乡党建直通车服务过程中，一名肠癌患者无法行动，医护人员直接到其家中为其进行消毒换药治疗，与群众架起了“连心桥”。

今年上半年，该院“义诊回访党建直通车”共开展20余次，派出活动专家150余人次，免费义诊3800余人次，免费检查心电图、B超1100余人次，免费诊疗1900余人次，发放健康宣传册5100余份，举办讲座26场次，培训医务人员4300人次，回访群众10000多人次，群众满意度达90%以上。



学前扎堆验眼

8月18日，一名青少年在新华区医院眼科接受视力测试。众多青少年眼疾患者纷纷利用暑假后期到医院进行治疗，据了解，时下，因频繁接触电脑、电视或学习方法不当导致青少年眼疾患者增多，为新学期做准备，致用眼过度，致使青少年眼部疾病高发。新学期即将到来，

本报记者 姜涛 摄

“病人康复是我最大的快乐”

——记市妇幼保健院产一科主任高歌

前不久，记者去市妇幼保健院产一科采访高歌。上午她的诊室里围满了人，下午依然如此。临近下班，她才腾出时间接受采访。“每天接诊这么多病人，不累吗？”记者问。高歌笑着说：“累是肯定的。但看到病人逐渐康复，就是我最大的快乐。所有的累都烟消云散了。”

高歌毕业于新乡医学院，1992年到市妇幼保健院妇产科工作，积累了丰富的临床经验。后来，不满足现状的她在医院委派下到郑大二附院深造，每年她都参加国家级、省级学术交流，及时掌握妇产医学发展的新动态、新技术。不断的学习、实践，使她在治疗产前置胎、前置胎盘、困难剖宫产、多胎剖宫产、难产处理等方面达到了很高的水平。近年来，她在国家级核心期刊上发表论文15篇，获市科研成果奖4项。

今年7月，宝丰刘女士怀孕38周时，慕名来到市妇幼保健院做产前检查。高歌详细询问后得知，刘女士有过剖宫产

史，仅在当地诊所做过一次B超检查，就建议她做彩超检查。一检查不要紧，结果为凶险性前置胎盘，胎盘完全覆盖于宫颈内口并植入子宫切口前壁，时刻危及孕妇及胎儿的安全。权衡利弊，高歌建议她接受剖宫产手术。术中，高歌发现刘女士子宫下段瘢痕处有大面积胎盘组织，仅能看见子宫浆膜层，根本看不到子宫肌层，产妇直接面临出血、子宫收缩乏力、切除子宫的风险。高歌凭借丰富的经验，快速在胎盘上打洞，娩出胎儿，快速用止血药物，娩出胎盘。这时，她又发现胎盘植入在子宫原瘢痕切口及膀胱位置，于是快速实施宫腔填纱，压迫止血，试行剥离植入的胎盘，见胎盘剥离面大量血管开放，出血量达1000ml，高歌又快速进行创面缝合，子宫背带式缝合。一系列准确的判断，精准、到位的措施，产妇出血终于止住，手术顺利完成，并保住了子宫，母子平安。

由于成绩突出，高歌连年被市妇幼

保健院评为先进工作者，2011年她获市“青年科技专家”称号。2008年，她任妇产科一科副主任，今年5月又被任命为一科主任。面对科室人员少、工作量大的局面，高歌带领科室人员迎难而上。工作中，她率先垂范，每天提前半个小时到岗，下午从未按时下过班，遇到危重孕产妇，忙到半夜十二点是常有的事，节假日几乎没有休息过。

为提高科室整体水平，高歌在科室每月组织两次疑难病例讨论，相互学习提高；一周组织一次大查房，亲自指导年轻医生的工作。她还经常与护士长沟通、探讨，并针对危重孕产妇、急救病人如何护理、如何提升护理质量等提出明确要求。

功夫不负有心人，在大家的共同努力下，市妇幼保健院产一科各项工作蒸蒸日上，以一流的技术和服务，赢得了越来越多病人的交口称赞。（葛生华 王春英 苗四海）

澳研究确认手机专项服务 能助人减肥

新华社悉尼8月17日电（万思琦）跟踪锻炼、进食的智能电子设备和软件不断进入市场，它们效果如何呢？澳大利亚悉尼大学网站近日发文说，一项最新试验证明，根据手机功能特点设计的专项减肥“干预套餐”确有功效。

为了进行研究，悉尼大学查尔斯·帕金斯研究中心的研究人员设计了一个手机“干预套餐”，其中包括短信推送、APP软件应用、电子邮件定期推送和健身教练人工电话服务等内容。

试验中，研究人员挑选了250名志愿者，他们都过度肥胖，年龄介于18岁至35岁之间。研究人员将他们随机分为两组，其中一组使用手机“干预套餐”，另一组作为对照组。

在为期12周的跟踪试验中，使用套餐组的参与者会收到“每日鼓励短信”、“教练电话指导服务”、每周电子邮件等。另外，他

们还能得到个人独有的有关APP账号，可从中学学习减肥的基本知识，并进行自我监督。而对照组只会接到4次鼓励短信、一次有关研究项目的电话简介以及一份两页纸的项目简介。

结果发现，受“干预套餐”影响，使用套餐组的参与者每日饮食中所摄入的蔬菜量上升，软饮料和高热量快餐数量下降，运动量上升，试验结束后该组人员的体重平均下降了2.2公斤，而对对照组人员体重没有明显变化。

领导此项研究的悉尼大学教授法里内利说，试验证明，采用“干预套餐”的办法控制年轻人的肥胖症是行之有效的。下一步需要针对不同年龄段的人群设计手机“干预套餐”，帮助他们减肥。同时，需要把这一科学研究思路推广到市场上，以吸引商业公司开发更多的手机“干预套餐”或“减肥套餐”。

中医养生十忌

清代养生家徐文弼曾在其所著的《寿世传真》中提出了“十忌”，认为养生应当首先从生活入手，避免十大不良习惯。这些戒律在现今也有很多借鉴意义，下面从中医角度来一一解读。

1.忌早起科头。“科头”即不戴帽子。早晨是阳气初生的时间，这时的阳气像树苗，虽然生长势头很旺，却十分柔弱，头部很容易受到寒邪的侵袭。阳气的特性是向上走，所以从人体来讲，头部是阳气汇聚的地方，如果早上出门不注意头部保暖，很容易让寒邪入脑，造成疾病。

2.忌阴室贪凉。人的身体要保持健康，必须阳气旺盛，而阳气很怕受到阴邪的侵犯。如果一个房间不能受到阳光的照射，就会阴气较重，气温较低，寒邪容易侵袭体表，甚至由表入里造成一系列疾病。当然，现代人居住楼房，很难保证每间房屋都有阳光，这时就需要借助暖气或空调，保持房间温度。

3.忌湿地久坐。有些人对潮湿致病不太理解，认为身体有皮肤保护，皮肤又不透水，外界的湿气怎么能影响到体内而造成疾病呢？真正的湿气当然不能直接进入体内，但机体之气和外界之气是相互感应的，外界之湿是一种滞缓之气，感应到体内则使机体的气机也运行缓慢，从而在体内生成湿邪。因此要避免在潮湿的环境中停留过久。

4.忌冷着汗衣。在气温较低的情况下，一出汗衣服会马上变得湿冷，此时皮肤的毛孔是张开的，对外邪的抵抗能力下降，寒湿很有可能乘虚而入。因此，出汗以后要及时把汗擦干，并更换干燥衣物。

5.忌热着晒衣。徐文弼认为久晒之衣有热毒，不宜立刻穿身。这可能有夸张了，衣服晒得干爽以后，即使还有一定热度，也不至于对身体健康造成什

么危害。当然如果是患有热病还没有痊愈的人，可能就要适当注意，不要穿刚晒过或烤过的衣服。

6.忌汗出扇风。这个也要灵活看待，如果是三伏天，身体时刻都有汗，拿扇子扇风取凉是很正常的。这里说的汗出扇风是指气温不太高，因运动而出汗时，不要贪凉而扇风，或立刻喝冷饮。扇风虽然很惬意，但风为诸邪之首，带着寒邪或湿邪不知不觉地就袭入体内了。

7.忌灯烛照睡。有些人喜欢开着灯睡觉，这也不好。因为光明的性质是属阳的，人的睡眠需要阳气入阴，有灯光照射就使得阳气难以潜入阴，容易造成神魂不安，影响睡眠质量。

8.忌子时房事。一天之中，阳气最旺的时候是白天，可阳气的初生却是在半夜子时（23:00-1:00）。这时阳气刚刚发芽，非常娇气，如果不加以爱护而行房事，会使这点稚阳熄灭，第二天的阳气就不会充足，易生疲倦。

9.忌夏月凉水抹席，冬月热火烘衣。这两个习惯可能并没有那么大的危害，现在很少有人烘烤衣服了，但是本条仍然有现实意义，也就是不能图一时的痛快而违反季节规律。夏天不要贪凉，把空调温度调得过低，容易导致出汗不足，气机不能充分打开；冬天也不能贪热，把暖气开得过热，容易导致出汗太多，精气外泄。

10.忌久视久听。这一条是劝我们注意养神。现在电视网络娱乐节目非常多，不能过分沉迷于此，因为在观看节目的时候，我们的精神会不知不觉地随之而动，不再注意体内的感受。中医认为，心是“君主之官”，如果君整天追逐声色犬马，就不能很好地体察民情，身体有了不平衡也不能随时感知。所以娱乐要适度，避免久视久听而伤神。

（江海涛）

熬夜族的“营养方”

我们都知道熬夜对身体不好，但实际上许多人因工作需要又不得不将它作为生活的一部分。那熬夜族应该怎样调理一下疲惫的身体呢？下面就介绍几种食疗方法。

降火——喝点薄荷枸杞茶
长期睡眠不足容易导致体内阴阳不平衡，使阳气上浮，出现各种“热”表现，比如眼睛干涩、牙疼、易怒、口疮、便秘，甚至痘痘找上门等症状。

但由于熬夜后上火是因耗阴所致，所以此时更应该多喝滋阴清热的茶饮而不是清热解暑的凉茶来败火。可取薄荷叶少许，枸杞五六粒，热水200毫升冲服，可加少许冰糖调味。

助眠——熬点百合枣仁粥
熬夜后最需要的是补觉，但频繁熬夜后，生物钟发生紊乱，想睡也睡不着。中医讲，酸枣仁具有宁心安神、敛汗生津、镇惊助眠的功效，百合可清心安神、清虚火。如果能事先煮好百合酸枣仁粥，等工作完喝上一

些，对于安眠极有帮助。
百合酸枣仁粥味美、方便，无任何副作用。可取酸枣仁30克，新鲜百合15克，粳米100克。先将百合用清水泡2-4小时，取出洗净，然后将酸枣仁煎水去渣，加入百合和粳米煮熟食用。

补肾——煮点芡实参骨汤
熬夜耗伤阴血，长期阴血亏虚易致脾胃不足，导致人体疲倦没有力气、脸色苍白或发黄、小腹膨满、大便不成形等症状。清代医家陈士铎说，芡实可祛脾胃之痰湿。所以说芡实是补脾胃之最佳上品，西洋参有益肺阴、清虚火、生津止渴之效，因此，熬夜后喝点西洋参芡实排骨汤可滋养生津，消除疲劳。

可取西洋参25克，芡实25克，淮山药25克，排骨250克，姜2片，放入电砂锅中加入1升清水，煲2小时，再加入适量盐调味即可。
（郑祖艳）

控制好呼吸 运动事半功倍

运动中利用好呼吸，不仅能提高运动表现，还能减轻疲劳，减少运动损伤的发生。

运动中的呼吸形式

运动中掌握好呼吸非常重要，那么怎样学习呼吸呢？首先我们要了解运动中的呼吸形式。

1.自然呼吸(胸式呼吸)

“自然呼吸”是生来具有的本能呼吸，医学上称为胸式呼吸。如果只为了维护健康，一般采用中低强度锻炼，心率不超过最大心率的65%，如散步、快步走、慢跑，可以不进行专门的呼吸练习。

2.有意识深呼吸(腹式呼吸)

有意识深呼吸是在意识的引导下完成胸腹联合进行的呼吸。腹式呼吸的吸气程度更深，使人的胸部、腹部的相关肌肉、器官较大幅度地运动，较多吸进氧气，吐出更多二氧化碳，加强血液循环。许多人进行中高强度运动会通过增加呼吸频率来增加氧气的供应。但是，呼吸频率加快是有限度的，一般最有效范围是35-40次/分钟。每分钟超过60次，势必使呼吸变浅，换气量减少，使血液中二氧化碳浓度升高，氧浓度降低。这时，建议适当放慢运动速度，有意识进行深呼吸，缓解疲劳。

3.配合动作的呼吸

指呼吸与动作紧密配合的呼吸运动。这时，在意识引导下，形成呼吸配合动作，动作与呼吸的有机结合。

腹式呼吸缓解跑步“极点”

跑步中都会出现一个很难受的阶段，一般的感受是呼吸困难、心跳加速、胸口像刀割一样难受。这时，建议不要立即停止运动，可以适当降低运动强度，有意识进行腹式呼吸增加通气量，促进气体交换，加快血液循环，加速乳酸转化，较快地跨越“极点”，恢复正常跑步节奏。

腹式呼吸缓解岔气

岔气是指运动中胸部产生疼痛的现象，一般认为短促的呼吸会提高岔气发生的

的概率，这是由于每次呼吸中横膈膜仅仅轻微的上下升降，呼吸肌一直处于紧张的状态无法得到放松，产生痉挛导致岔气的发生。在运动前或运动中有意识进行深呼吸，能使呼吸肌得到充分锻炼，减少岔气发生。在岔气发生后，再进行缓慢的深呼吸，也能达到拉伸膈肌的效果，从而有效地缓解岔气。

腹式呼吸训练

1.平时的训练

平时要有意识地进行腹式呼吸训练。无论是坐着、站着还是躺着都可以进行腹式呼吸训练。呼吸要深长而缓慢，用鼻呼吸而不用口。根据自己的身体状况决定吸气与呼气时间，不可一味地要求长时间的吸气或长时间的呼气，但应尽量长吸、长呼，中间适当屏气。平时进行腹式呼吸训练，不但能提高运动水平，而且运动后的训练有助于消除运动疲劳，促进体能恢复。

2.运动中训练

对于刚开始进行体育锻炼的人，应以

自然呼吸为主，注意力应集中在技术动作的准确性上，防止运动损伤。运动强度增加后，在达到一定体能极限，如出现胸闷气短、脚底发软，难以坚持时，可以放慢运动速度，进行有意识地深呼吸。如果掌握不好深呼吸，以自然呼吸为好，如果屏气不当，反而会引起血压升高等意外发生。

3.呼吸训练器

除了有意识地进行腹式呼吸训练外，还可以通过呼吸训练器来加强呼吸肌群的强度，这是原本针对有气喘或是呼吸障碍的病人所设计，但现在有许多专业运动员也会利用这种方法针对对呼吸肌、呼气肌进行训练。经过一定的训练之后，可以明显感受到呼吸更顺畅，对于呼吸的感受力也更高，提升血液中的含氧量，加强气体交换，带动整体循环，使得身体足以承受强度更高的训练，有效增进体能表现；适当的呼吸肌训练也会刺激腹横肌等较深层的核心肌群，增加肌肉量，提高新陈代谢。（杨子）