

使用智能手环别太较真

有睡眠监测、计步器、卡路里消耗计算等功能的智能手环,近年来成为注重健康人士的“标配”。不少白领更是将智能手环的监测数据作为衡量自身是否健康的标准。然而专家指出,智能手环目前还未能扮演“私人医生”的角色,尤其是睡眠监测数据。

健康追踪不等于“健康管家”

如果正在减肥或是喜欢健身的人,他们手上应该少不了智能手环,智能手环已经成为他们生活中的小秘书。

然而智能手环是否就真的能充当“健康管家”的角色呢?智能手环数据的准确性一直是一个颇受争议的话题,有资料显示,2014年美国爱荷华州立大学曾进行实验,评估8款热门智能手环产品的准确率,结果显示,误差最小的为9.3%,最大为23.5%。

其实目前已经有不少睡眠专家也在关注智能手环的睡眠检测数据,中山大学附属第六医院睡眠呼吸障碍门诊专科主任张湘民指出,不少市面上的智能手环是通过感应使用者手部状态而推测其睡眠质量的。这种手环在佩戴时往往并不能紧贴手腕,不可能检测到血氧饱和度,芯片位置也不固定,也不可能准确捕捉到脉搏。当使用者身体活动时,



资料图片

手环默认其是浅睡眠,静止时则默认是深睡眠。基于这种原理的“睡眠检测”实际只能算是一种“睡眠推测”,并不具有科学性。

过度追求深度睡眠适得其反

如果连续出现深度睡眠时长时短的情况,许多人会开始怀疑自己的睡眠质量出现问题,专家认为,只要在睡醒后有轻松和愉悦感,一般没有必要专门检测和记录自己的

睡眠状况。张湘民指出,医学上判断质量好的睡眠中,深睡眠应该占25%以上。但是如果过度纠结深度睡眠的时间,睡眠质量反而可能变得更差。

其实相对于浅睡眠数据而言,血氧值的变化更应该关注。睡眠时血氧含量高则说明睡眠呼吸顺畅,血氧含量低则说明呼吸不畅,可能有睡眠呼吸障碍。(扬子)

脊柱梳理为您的颈、腰椎健康护航

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近段时间,小张的颈椎病又犯了,严重的不适直接影响了他的工作和生活。几天前,他在中兴路社区卫生服务中心(金健医院)试用了几次脊柱梳理床,结果病痛明显减轻了。

据介绍,中兴路社区卫生服务中心康复科引进的国家专利产品脊柱梳理床,能满足

脊床、多功能牵引床、特定电磁波治疗器、磁振治疗仪、智能通路治疗仪,可治疗颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱小关节错位、脊神经粘连压迫症、失眠等慢性疾病。脊柱梳理床每梳理20分钟相当于慢跑2000到3000米的运动量,通过有氧运动、悬挂牵引、旋转摇摆、远红外线热疗、换位循环倒置,可有效消除脊髓神经所受到的压迫、活化细胞、改善微循环并复位生理曲度。颀足抖脊床则是利用机械

动力推按脚趾、脚掌,使人体脊柱及全身大小肌肉群进行高频度震颤和筛动,有效促进血液循环,打通全身结节,舒张心脑血管。

该科特邀医学康复科高级按摩师、疼痛专科医师长期坐诊,同时开展正骨推拿、电针、小针刀、穴位注射、中药熏蒸、艾灸等中西医结合疗法治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、风湿、类风湿等疾病引起的各种疼痛,以及全身的凉、麻、木、酸、困等症。★

结核病患者何时能恢复工作和学习?

对于因结核病而暂时停止工作和学习的患者来说,何时恢复工作和学习要掌握以下几个原则,应根据患者的具体情况而定。

1.患者是否具有传染性:这是能否恢复工作和学习的主要条件。排菌的肺结核患者是具有传染性的,一旦工作就会对他人构成威胁,暂时不能恢复工作。患者应该积极进行正规的抗结核治疗,并加强呼吸道隔离,待痰菌阴转后才能恢复工作。

2.患者的病情:患者的病情变化,对今后疾病的恢复是很关键的。如果病情好转(低热、盗汗、咳嗽、痰菌阴转等),患者可参加轻体力劳动;如果病情无明显好转甚至加重,则患者最好休息,暂时不要工作。

3.患者的身体状况:这是能恢复工作和学习的必要条件。有的患者经过治疗后,身体状况良好,能够胜任自己的工作和学习,可以恢复工作;如果病情严重或有严重的并发症,则需要休息和静养,不能恢复工作和学习。

4.患者的工作性质:对从事饮食、服务、教育等特殊行业的结核病患者来说,他们工作的对象是众多的健康人和孩子。因此,对于部分患者恢复工作应从严格要求,必须等治疗结束后,痰菌检查连续3个月阴转,X线稳定后才能恢复工作。必要时调整工作岗位。其他肺结核患者只要停止排菌,对他人的身体健康不构成威胁,积极配合治疗,就可恢复力所能及的工作。在工作中要注意劳逸结合,以有利于疾病的恢复。

对于患肺结核的学生,一般病情比较轻,只要不排菌,避免过度劳累,规律服药,可不用休学;对于个别病情严重、排菌或有严重并发症的学生应休学,并尽快到当地结核病防治机构诊治。必须等到患者的病情好转,不排菌后才可允许复学。

(平顶山市第二人民医院 张彦娜)

结核防治专栏

小广告大市场 小投入高回报
分类广告
(本栏目广告内容同步在平顶山生活资讯网微信平台发布)
广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040

A 招聘资讯
平面设计、销售经理、业务员等若干名。有从事经验者优先。电话:13592197535
招聘 平面设计师、销售经理、业务员等若干名。有从事经验者优先。电话:13592197535
招合作办园 已投入正常运营 投资小回报大 15637501330
●聘半日制员工 13592190774
●高薪聘英才 1737876952 社经理
●雅德绘画 焦化厂 15333759661
招聘招生 鹤鹰小区1893759811
高薪聘 半日制员工 15886751651
高薪聘 医师、全科医师 15886751651
高薪聘 护士 15638670591
眼镜店 招店长护士员工 网销 18037598177
高薪 聘管理干部,月薪7000-12000元 15037536390 王
高薪 聘招聘卫生、安全、环境评价、化学专业 13939965888

B 房产资讯
出售
铸造厂,有铸造车间,加工车间,正在生产中,地理位置优越。2702479 周一到周五拨打
房产低价出售
本市郊县绝佳地段 13000m² 抵账高层住宅现房,低于市场价 1000 元/㎡ 出售,五证齐全。电话:18695819336
急售 九天嘉园 105m² 毛坯 68 万,有证,另有车库待售,中介勿扰。13271446703
低价急售 新街 15 号楼 36 号 复式 170m²,豪华装修,电器全,拎包入住。18637548888
●售优诗美地三室 13393768116
●黄棟树小区 110m² 楼 15037592666
●市中心 1 楼 3 室 15238201670
●鹤鹰小区 79m² 3 楼 15938938678
●劳模小区 160m² 26 楼 15037597266
●新城区 桂园 98m² 1 楼,电梯,舞钢 建业 2 楼 82m² 电梯 18237576766
售 新城区 蝶湖湾,2 室 1 厅,73m²,1 楼,精装,有证,水电暖,34.9 万。13693754888

写字楼整层招租
商务办公、餐饮、超市、健身俱乐部、金融服务、名品专卖,千亿元商业体量,未来的商业中心。15637588191 卫东区建设路东段

出租 市工人文化宫南商 铺 5 间 58.9m²,凯撒 E 区商铺 20 间 443.2m² 2636037 13693755596 新城区 祥云路北光光花园商业街 2 套 2636037 15036866556

出租 电子时代广场七楼整层 1135m² 13017568533
招租 神马大道加气站大型二翻 广告位 15503758677
出租 气象局对面一楼 120m² 有门头 LED 屏 18837539120

出租 开发一路写字楼,适合酒店、医院、办公,共五层 80 个房间。13137518399
●鹿城世爵 2F 154m² 15237527888
●出租合作中餐特色饭店,环境优雅,客源稳定,因本人家中有事无心经营 03752358689

转让
曙光街与体育路交叉口 18603902258
营业中 KTV 转让
劳动路南段 300m² 13607626855
转让特色饭店
曙光街西段 260m² 左右 1876897990
转让 小区便利店 150m² 可空房可带货 电话:18637570028

建材店转让 位置佳,无人打理 新建建材城 1 楼 13837550808
转 武警医院附近一营业中 150 平米 300m² 左右 无人打理 13783202750

安能物流 (最大连锁加盟)平顶山 山区代理权及门店 转让 13837569603
转让 152 东门路东 279m² 单间 8 间,卫生间,空调 9 台,写字台,转椅等,也可空房 13569591867
转让 酒吧,可做各种高端会所,两层共 300m²,2 层三个包房 13383751316

转 建设路 20 南左右大农家 有鱼塘、莲藕、果园,可建 4S 店、办厂,带地转让。18937528070
转 湛南路与凌云路交叉口一私人会所 现对外转让或出租,2000 多平方米 3 层,也可分租。位置优越,交通方便。有专门停车场。咨询 03757887777

转 市中心 120m² 门面房 2210085 叶县营业中品牌连锁火锅店 800m²,位于叶县高档住宅小区,另有 1400m² 的超市,装修豪华,因老板去外地发展现优惠转让 18737511751 晨先生

C 教育资讯
●职称论文发表 18803750101
●专业职称 CN 论文发表 7186168
艺术培训
●晓杰画室 15136957859
●丹青美术 15938962316
驾校培训
鹰都时尚驾校
办驾照去鹰都,50 天拿证还返现金 2000 元,报名送 1000 元礼品。地址:焦店立交桥北 60 米。电话:4977888 2375333

会计培训
入门、实操、考证 18637560176
三二一会计 中级会计师 立信会计 注册会计师 本月 8 日开课 13781866138
三厚会计 厚积薄发 厚成德行 18637567079 厚德载物

招生
增彩技校汽修专业
汽车维修、汽车营销学历班; 维修工技能提升班; 电路识读班、汽车电工班、自动变速器班、机电一体班;
车主培训班: 增彩汽修学五天,常见故障会判断,维护保养都会干,科学用车享清闲。13603751636 黄
崔妈十余年金牌感统
智慧全脑,智慧绘画,启智手工,2-12 岁,专业改善注意力不集中、多动、胆小、磨蹭等。专业测智商、自闭症权威语言训练,中学生心理辅导。13783283381

培训
(1)建筑十大员:施工员、质量员、安全员、试验员、测量员、机械员、资料员、材料员、劳务员、预算员
(2)技能工:架子工、砌筑工、抹灰工等
(3)塔吊司机、塔吊指挥员、电工 电话:3670008 13353751558 田老师

无忧数理化 高一、高二 高三晚班 18237500052
电工焊工 培训 考证 市电职业职业学校。电话:2963913
超凡教育 作文、口才 阅读、数理化 精教新概念 13781848517

D 商务资讯
商标专利
●商标注册 13803757329
工商代理
●注册 18737535133
●注册代账 15639978890
●注册代账 18603750868
●注册代账 13303909712
●注册代账 15886709992
●注册代账 15038800622
招商代理
七位铁通商务固话
市话长途低至一分,现诚招平顶山各区域代理商,酬金丰厚,月入过万,有渠道、有经验者优先聘用。咨询热线:7181369 18337510050

POS 机
拉卡拉 POS 机
招市级代理和业务员,批发封顶 POS, T+0 实时到账 POS, 公务卡信用卡服务, 切机免费, 手机 POS 免费。0375-2221221 地址:建开西北角 3 楼

金融资讯
公司低息借款 20 万-300 万,个人快捷借款 10 万-50 万,大额信用卡 20 万-50 万,能刷美元 POS 机,消除不良记录,秒提额 18903759139
免费送手机蓝牙 POS 机
抢购热线:13137521912
股票、期货、个人账户配资
齐经理:13071766685

借房产抵押贷款
车辆抵押贷款 15837500217
企业薪资车房贷
短拆贷桥房产二次贷 15603755556 雷

免费办理信用卡 5 人以上 上门办理 正规渠道中介勿扰 18937517193
●刷·还 13937591549
●刷·还 15537508578
●刷·还 15539792519
●刷·还·低 13071777253
●刷卡可积分 15803758228
代还信用卡 15137597262

汽车服务
●平顶山金租租车 18625376515
园林绿化
●苗圃施工养护修剪 18803759991
工业用品
昆仑润滑油
平顶山唯一总代理 13733790996
机械制造
数控机床 精密加工
保质保期 0375-3666969
收购置换
收换 旧老年代步车、电车、凌云路与南环路交叉口 15993563218 7021001

二手市场
正达表行 15093781313 销售、维修、收购各种名表。听开源市场东正门直行向西路北
●收废钢各种金属 13503414227
设计印刷
●黑白复印 8 分 6158567
●要印刷,找龙发 8861818
●天一画册纸袋纸杯 13461149566

律师服务
●刘耀武律师 15836966966
●郭磊律师 13937508869
●夏龙调查公司 13849569960
●代书控告诉状 18135632346
阎律师事务所 2226677

E 生活资讯
心理咨询
●营养师培训 15237550929
●大诚心理咨询 13937507536
助听器
●耳聋请配助听器 13087062226
●免费上门学助听器设备 3986612

生活服务
商业大楼四楼 五楼家具广场
品牌调整,不计成本,清仓甩货 联系电话:13837517656 姬
●上门修电脑 15503751010
●温馨专业保洁 13137522068
●二手空调,家电维修 3881111
●精品月子房游泳馆 15137581185
●家纺修毛毯四件套 199元 13837598795
●平价验配近视、弱视、散光、多焦点、老花镜。联系电话:15537508578

开锁换锁
●张氏开锁行 2222110
老年公寓
●阳光老年护理 13937583730
特色美食

国珍松花粉
地址:矿开岗东 20 米路北颐寿园蜂蜜店 市第一人民医院对面颐寿园蜂蜜店 咨询电话:13937563833
●兴盛德开封特产店 13409490723
●原味四不腻特色猪蹄 3413983

装饰建材
金点原子叶片锁芯
最新科技,专注防盗。 免费上门安装 地址:西建材南门路东 电话:13461127613
专业批发室内门
260 元、360 元、560 元。 厂址:开源路与新南环路交叉口西 13837559538 15837538176 (长期有效)

名医名院
欣靓视力
中医熏蒸灸灸康复近视、散光、老花眼、白内障等。 免费体验三天 康复热线电话:13027560576 地址:联盟路金世纪小区北院南角

白癜风牛皮癣
电话:18103759766 地址:平顶山市七矿路中段 每星期六、星期日门诊 其他时间一律不诊 非诚勿扰
治鼻炎
15093752333
中治肝病 15237557338 医药 治疗骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569568365 15937516496