



选好手机屏幕 预防“手机手”

如今,中老年人使用手机的时间与以前相比变得更长,健康问题也相继涌现,最普遍的就是“手机手”。与年轻人不同,中老年人由于肌肉及关节能力不如从前,在长时间使用手机后,由于手部保持同一姿势,更容易出现“手机手”。



早晨手指僵硬要小心

生活中我们已经离不开手机,看视频、打游戏、刷微信、网购……手指不停地滑动,一些人感觉大拇指根部开始发酸、疼痛,指尖活动渐渐没那么灵活,这种情况很可能是因为频繁玩手机所致,医学上称为腱鞘炎,俗称“手机手”。

当重复、高强度活动时,因关节中的肌腱与腱鞘过度摩擦,便会发生损伤性炎症,出现肿胀、疼痛、活动受限等症状,称之为腱鞘炎。

若出现腱鞘炎,可能会有以下的症状:患者屈指不便,尤以早晨最为明显,但活动几下即可好转;局部有压痛和硬结;严重时可产生弹响(也被称为“扳机指”),患指屈而难伸或伸而不能屈;手指活动困难,以早晨较为明显,偶尔有弹响。

重度“手机手”碗都拿不了

如果已经出现了“手机手”,应该如何处理? 医生指出,一是局部制动,简单说,就是让手指休息,这种治疗方式主要针对轻微腱鞘炎。二是药物治疗,针对中度患者主要是消炎,用一些外用药缓解疼痛,若药物治疗疼痛还是不能缓解,可以考虑打封闭。三是情况比较严重的患者,这些人可能连拿碗都没有力气,医生建议把腱

手机宽度不超手指中节

在日常生活中,是否有一些针对手机的办法来预防手机手呢? 医生表示,可以考虑尽量选择适合自己手掌大小的手机尺寸。选择合适的手机宽度,是预防“手机手”的最好办法。手机的宽度最好不要超过虎口到食指中节的距离,而女性的手型比较适合4英寸的手机。

另外,不要用手、长时间、同一姿势握着手机。变换不同姿势,可减轻手的疲劳感。

(综合)

浓重的鱼腥味。

“还有一些花草树木虽然无味,但它们客观存在的气味或花粉,往往在人们嗅觉毫无察觉的情况下对人体产生不良影响,例如扶桑、木芙蓉、漆树、紫荆花等等。”医生说。

建议过敏性体质以及呼吸器官脆弱的人勿在植有上述花草树木的地方久留,特别是鼻炎、支气管炎和哮喘病患者更应注意。(山西)

鞘空间里多出的东西切除,让腱鞘空间恢复到宽松的状态,也就是手术治疗。

生活中如何避免腱鞘炎

- 1.注意手指、手腕的正确姿势:在洗衣、做饭等家务劳动时,不要过度弯曲或后伸;提拿物品不要过重;手指、手腕用力不要过大。
- 2.注意保暖:养成用温水洗手的习惯,不宜用冷水。天冷时注重手部保暖,戴上棉手套,防止手部受寒。
- 3.保持舒适体位:腱鞘炎的护理需避免手臂下垂。睡觉时,腱鞘炎患者需保持手臂靠近身体,且手腕不弯曲。
- 4.自我按摩:手腕关节做360度的旋转;或将手掌用力握拳再放松,来回多做几次;或将手指反压或手掌反压几下,都可以有效缓解手部的酸痛。



春暖花开,不少人在闲暇时会选择走到户外,近距离接触大自然尤其是绿色植物。不过,达州市中心医院的医生说,有些香味浓烈的花草树木会引起身体的不适,即使一些花草树木无味,也依然会对人体产生不良影响。

大自然中,有许多花草树木为了招蜂引蝶,香气扑鼻而令人陶醉。比如,九里香、木本夜来香、白丁香、夜香草、桂花以及麝香百合(俗称“香水百合”)等。“这一类花草树木,香味浓烈,对人们的嗅觉器官具有较强的冲击力或刺激性,闻多了常会使人出现暂时性的嗅觉迟钝或可逆性的麻痹。有的可使人头昏脑涨、心悸、面色潮红等。”医生说,患有高血压、心脏病、脑血管疾病、神经衰弱等疾病者和失眠的人不宜久闻。

人们常在樟树或松林中散步、锻炼,认为这里的空气清新。但是,医生提醒,过多地吸入樟树、松树、月桂等所释放出来的气味,则有可能诱发呼吸道脆弱的老年朋友的鼻腔、支气管等部位产生过敏反应,并能使原有的鼻炎、支气管炎和哮喘病患者病情加重。医生说,有些花朵或茎叶散发出的气味令人嗅觉器官难以忍受。这些气味不仅会让人产生多种不良的应急反应,甚至还会使人的身心健康受到不同程度的伤害。像鱼腥草的茎和叶均有着

春暖花开
有些香花需远离

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

- 08:30 44集电视剧:黄大妮(21-24)
- 13:30 62集电视剧:把爱带回家(24-27)
- 17:10 少儿节目
- 17:40 引进节目
- 18:00 达州全搜索(首播)
- 19:35 达州新闻(首播)
- 20:00 引进节目
- 20:15 乱世丽人行(48-49)
- 23:40 30集电视剧:错伏(26-27)
- 公共频道**
(广电5 电信132)
- 07:55 40集电视剧:复婚前规则(16-20)
- 12:15 财经联播(重播)

- 13:10 40集电视剧:暗战危城(6-11)
- 18:20 少儿节目(首播)
- 18:50 48集电视剧:秘密的背后(40-41)
- 20:30 聚焦达川(首播)
- 20:50 财经联播(首播)
- 23:05 生死血符(12-13)
- 通川频道**
(广电4 电信134)
- 08:20 42集电视剧:妈妈向前冲(3-6)
- 12:20 46集电视剧:盛夏晚晴天(18-25)
- 19:40 今日通川(首播)
- 20:00 通川播报(首播)
- 20:20 46集电视剧:第一声枪响(33-34)
- 22:35 满山打鬼子(8-10)

星期**4** 4月11日
(三月初七)

中央电视台

- 中央电视台-1**
- 12:00 新闻30分
- 13:13 情感剧场:越活越来劲
- 19:38 焦点访谈
- 20:06 剧场:共产党人刘少奇
- 22:00 晚间新闻
- 中央电视台-2**
- 19:28 消费主张
- 20:30 经济信息联播
- 21:15 央视财经评论
- 中央电视台-3**
- 11:15 文化十分
- 14:26 综艺喜乐汇
- 19:30 回声嘹亮
- 21:00 综艺盛典

- 中央电视台-4**
- 13:30 走遍中国
- 19:30 今日亚洲
- 21:30 今日关注
- 22:00 走遍中国
- 中央电视台-5**
- 12:00 体坛快讯
- 18:00 体坛新闻
- 21:30 体育世界
- 中央电视台-8**
- 07:32 摩罗丹剧场
- 12:26 你和我的倾城时光(45-48)
- 19:30 面具背后(31-33)
- 22:28 传奇大掌柜(37-38)

地方卫视台

- 北京卫视台**
- 17:23 养生堂
- 19:30 剧场:青春斗(35-36)
- 21:20 我是大医生
- 上海卫视台**
- 09:18 中国式相亲(2)
- 12:39 剧场:都挺好(31-36)
- 19:33 剧场:青春斗(35-36)
- 天津卫视台**
- 08:00 湄公河大案(31-34)
- 12:35 刘家媳妇(29-30)
- 14:15 游击英雄(5-8)
- 19:30 刘家媳妇(31-32)
- 安徽卫视台**
- 09:00 海豚万家剧场:义海
- 13:43 剧场:大唐荣耀
- 19:33 海豚第一剧场:猴票
- 江苏卫视台**
- 09:00 情感剧场
- 19:32 幸福剧场:推手
- 21:20 最强大脑

- 湖南卫视台**
- 08:40 偶像独播剧场
- 15:00 妻子的谎言(35-36)
- 19:50 金鹰独播剧场
- 22:00 青春进行时
- 云南卫视台**
- 10:24 炫彩剧场
- 12:58 炫酷剧场:水浒传
- 19:34 爱人的谎言(47-48)
- 浙江卫视台**
- 07:30 白天剧场
- 19:30 中国蓝剧场:推手
- 22:00 周播剧场:重耳传奇
- 贵州卫视台**
- 08:10 剧场:爱国者(26-30)
- 13:15 剧场:决战江桥(5-9)
- 19:35 剧场:战昆仑(31-32)
- 22:10 仙剑奇侠传三(25-26)
- 四川卫视台**
- 19:35 剧场:左轮手枪
- 22:30 经典剧场:信者无敌