

健康科普

每天坚持“踮脚”，8个好处不请自来

俗话说，“树老先老根，人老先老腿”，腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚，更是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。

- 1. 防血栓和静脉曲张**
持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率，促进血液循环，防止血管堵塞，预防血栓的发生。还能减少脚部的水肿和浮肿，效防止腿部静脉曲张。
- 2. 可以有效防治痔疮**
当站立踮脚时，脚趾受力，会不自主地提肛，让肛门肌肉收缩，使直肠静脉血液向腔静脉回流，改善痔疮淤血，有效防治痔疮。
- 3. 能缓解身体疲劳感**
踮脚会带动腿上的肌肉

和脚踝的关节，促进双腿的血液循环、预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症，缓解身体疲劳感。尤其是踮脚的时候配合有规律的呼吸，身体更加的轻便。

- 4. 改善身体弯腰驼背**
坐姿有不对的地方，时间久了就会引发弯腰驼背。坚持踮脚尖的话，就可以改善弯腰驼背的迹象，同时可以刺激到膀胱经、开通经气，缓解腰酸背痛的迹象。
- 5. 能预防心血管疾病**
踮脚尖时会小腿肚上面的血流量增加，同时给心肌带来足够的氧气，让心脏得到锻炼，同时也是预防心血管疾病的一个有效动作。

- 6. 能让人气色更好**
踮脚可以促进血液循环，让脸色看着更加有光泽、有气色。
- 7. 加强锻炼小腿肌肉**
小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝，增强踝关节的稳定性。
- 8. 预防运动跟腱断裂**
跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身，运动姿势不当的时候，跳跃、扣杀动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动，可以让跟腱得到预热和锻炼，降低跟腱断裂发生的可能性。张正荣

相关链接

- 1. 站姿踮脚**
身体站好，双腿自然地放置，手臂自然地放在身体的两边，之后就用力把脚后跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的，例如手掌心向下，手臂向前平举。
- 2. 坐姿踮脚**
坐着的话，两条腿并起

来，之后以脚尖作为支点，脚分开来，左脚接着右脚的踮脚，一天做10次以上，可以缓解双腿疲劳水肿症状。踮脚尖时间不要过长。

- 3. 走路踮脚**
不仅是站着、坐着，走着也可以踮脚尖。走路时其实就是手臂不需要平举，怎么放松舒服就怎么放，之后

不急不缓地走就可以了。

- 4. 平躺勾脚**
平躺勾脚尖时，两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放。可两脚一起做，也可进行单脚练习。此外，这毕竟是一种会锻炼到肌肉的运动，所以要是运动之后不好好地按揉一下小腿部易导致小腿粗壮。张正荣

保肝护肝 运动四法

保肝护肝，运动是一种很重要的方法。通过运动，能增强人体免疫能力，提高抵抗肝病的能力。

- 1. 散步**
散步时脚跟先落地，要一步一个脚印地走，呼吸时采用体呼吸，即吸气时，意想宇宙中真气通过全身的毛细孔吸入体内；呼气时，意想全身的病气、浊气、疲劳之气通过全身的毛细血管射出去。呼吸要与走路的速度相结合，不宜快行。这种散步锻炼法可以调动肾脏，有强肾固本的作用。
- 2. 慢跑**
跑步时舌尖始终抵住上齿龈，口中出现口

水时，标志内分泌系统已经活跃，可将口水几口咽入肚内。身体上下起伏不要太大，注意平缓。该锻炼法可以加强内分泌系统功能，调理全身。

- 3. 颤抖体操**
两脚踏地与肩同宽，两手自然下垂，两腿微曲，全身松立，眉心舒展，面带微笑，全身做有规律的上下颤抖。颤抖一阵以后，身体松立，意想全身的病气、浊气、疲劳之气顺着已经通畅的经络排入地下，排一通病气之后，放弃排病气的意念，意守下丹田静养一会儿，内视真气再体内运行的

情况，最后深呼吸3次，将气沉入下丹田作为收功。该锻炼法可以排病气，练后周身轻松。

- 4. 通周体操**
采用高位撑的体态，在沙发扶手、桌子、床头等2/3米高的地方均可以习练，开始只做简单的机械运动，不管呼吸，不加意念，待两臂感到酸累时，开始加意念并配合呼吸。身体向下时吸气，用全身的毛孔往里吸，要吸满。起身时，双手支住身体，全身放松，不要急于做连续动作。该法可以起到增强内气、治疗脉管上疾病的作用。姚晓柏



肺癌为什么发病率如此高?

首先，吸烟是导致肺癌的最主要原因。吸烟量越大、吸烟时间越长，患肺癌的风险越高。

其次，遗传因素也是导致肺癌的重要原因。家族中有肺癌病史的人群更应该注意防范肺癌的发生。

此外，空气污染也是导致肺癌的重要原因。长期暴露在空气污染环境中，增加患肺癌的风险。

其他慢性肺部疾病、免疫系统功能低下、放射线暴露等因素，也可能增加患肺癌的风险。

有什么方式可以预防或者早发现肺癌的发生？

首先，戒烟是预防肺癌最有效的手段之一。其次，加强空气质量监测和治理，减少空气污染物的排放。最后，对肺癌高危人群来说，应定期进行肺癌筛查，现在通过低剂量螺旋CT的筛查，可以发现80%的早期肺癌病人。简言之，尽管肺癌是恶性肿瘤“第一杀手”，

感冒后老咳嗽 到底要不要去拍CT?

感冒后的咳嗽常为上呼吸道感染引起的干咳、刺激性咳嗽，部分患者伴有少量浓痰、发热等症状。如患者出现高热不退、胸痛、呼吸困难、大量浓痰等症状，需警惕呼吸道感染进一步扩散到下呼吸道，可能会出现肺部病变，如肺炎、支气管炎、支气管扩张、气胸及胸腔积液等。

一般上呼吸道感染经药物治疗后，症状可短期内缓解，不需要拍片。那么，哪些情况需要拍片呢？

- 第一，感冒症状对症治疗后没有缓解，例如咳嗽加剧，且伴有高热不退、胸痛、呼吸困难、大量浓痰等症状；
- 第二，经过体格检查、血常规等，医生怀疑肺内有异常病变或胸腔积液等；

三问全球“头号癌症”怎么防

刚刚过去的全国肿瘤防治周，一条消息引发业内高度关注：肺癌超过乳腺癌，重新成为全球第一大癌症。最新数据显示，全世界每年约140万患者死于肺癌，每30秒钟就有1人死于肺癌，死亡人数超过乳腺癌、结直肠癌、前列腺癌死亡人数的总和。肺癌为什么发病率那么高？有什么手段预防？听“肺癌专病科普”项目专家指点迷津。

肿瘤标志物异常 就是得肿瘤了?

第三，高龄患者用药后症状未见消退、有合并基础疾病等。

临床上，我们最常使用的是拍摄CT，来帮助医生进一步明确诊断，不同的病情CT成像结果也不同。肺炎患者的CT片会看见肺内斑片状、多叶段渗出性病灶；严重的情况可发展为双肺弥漫的渗出性病变或肺部实质性改变，个别病例可见胸腔积液、气胸等。

发现自己的肿瘤指标检测一栏显示红色箭头，大部分人会就此慌了神：肿瘤指标异常，就是得了肿瘤吗？当然不一定！

肿瘤标志物是指特征性存在于恶性肿瘤细胞，由肿瘤细胞产生或者由宿主受到肿瘤刺激产生的物质，这些物质能够反映肿瘤的发生、发展，并监测肿瘤对治疗的反应。简单说，就是对肿瘤生活在体内的痕迹，我们可以通过血清，利用科学手段检测到，这些痕迹就是肿瘤标记物。

常见肿瘤标志物有糖类抗原 125(CA125)、糖类抗原 242(CA242)、糖类抗原 50(CA50)、鳞状上皮细胞癌抗原(SCCA)、细胞角蛋白片段 19(CYFRA21-1)、神经元烯醇化酶(NSE)、癌胚抗原(CEA)、甲胎蛋白(AFP)、前列腺特异抗原(PSA)。

其中，CEA、CA125、NSE、SCCA、CYFRA21-1是常见的肺癌标志物。

当然，肿瘤标志物异常，不一定是得了肿瘤。肿瘤标志物指标升高的原因有很多，其中，有些和肿瘤无关。以CA125为例，子宫内膜异位症、盆腔炎、卵巢囊肿、胰腺炎、肝炎、肝硬化、肺炎、结核等，就可能造成CA125指标不同程度升高。所以，虽然肿瘤标志物检测是肿瘤诊断的重要方式，但不能仅仅凭它的结果就判断患上了肿瘤。

简言之，当肿瘤标志物异常，并不一定是得了癌。一旦发现指标异常，不要惊慌，也不可忽视，应前往医院，按照医生的医嘱，查清肿瘤标志物升高的原因。沈岚 任华

当心！修剪老茧 竟引发骨髓炎痛失脚趾

一个月前，54岁的别女士发现长期长老茧的左脚又开始痛了。以前出现这种情况，她都会到药店买鸡眼贴处理，可老茧反反复复就是不见好。别女士这次像往常一样自己在家修剪，修剪下的小脚趾不久出现了反复化脓，别女士以为脓流出来就好了，加上家里有各种事要忙，硬是拖了足足半个月才就医。

医生接诊后，认真详细地查看了别女士脚趾情况，左足小趾破溃感染严重，不时有脓性分泌物流出。检查发现染上了骨髓炎，小趾骨质破坏严重。为防止创面进一步加重，让别女士入院接受手术治疗。

医生介绍，骨髓炎是一种骨的感染和破坏，主要是感染后没有得到及时治疗，感染未得到有效控制导致的。骨头如果损坏了，就会波及附近的正常骨关节，严重者可能出现截肢的情况。而患者之所以长期小脚趾长茧，是因为脚趾内翻畸形，它以小趾疼痛和穿鞋行走受限为主要症状，一般是穿不合适的鞋、前弓塌陷或发育异常等使第5跖骨头向外突出引起的。穿窄小的鞋尤其是尖头高跟鞋，将拇趾和小趾向中间挤压，中间的三个脚趾背侧被鞋面挤压并摩擦，就容易脚底长茧引起疼痛。久而久之，第5跖骨和小趾之间的关节会发生半脱位，导致小趾远端向内转，骑跨在第4趾之上或者被压在第4趾之下，造成远端外侧突起及软组织增生。

医生表示，患者若是早些来院检查，矫正畸形脱位的关节，也不至于出现如今的情况。出现这种情况，可以通过简单的方法来预防和处理：穿比较宽松、柔软的鞋子，确保前足特别是脚趾能被舒适地容纳；尽量穿有足弓支撑的鞋子，减轻局部受压，疼的地方可以用点消炎止痛药。出现影响行走、关节脱位症状时，应尽早进行矫形手术。张小莉

“肺结节”应怎样防治

肿、肺炎性假瘤、纤维瘤、肺错构瘤、肺良性畸胎瘤等。恶性病变包括肺癌；转移性恶性肿瘤原发灶常来自乳腺癌、肝癌、绒癌结肠癌、黑色素瘤、头颈部恶性肿瘤等。

主要根据病因制定对应的治疗方案。对于无法明确病因且经有经验的医师判断符合观察随访者，应遵医嘱定期复查胸部CT。

日常生活中应怎样预防？

1. 保持良好的心态，切勿“谈结节而色变”。
2. 养成良好的生活习惯，适当锻炼，提高免疫力，保持饮食营养均衡，适当补充含β胡萝卜素的绿色、黄色和橘黄色的蔬菜和水果。
3. 戒烟，避免接触有害气体或物质；或自身有慢阻肺、肺纤维化、肺结核病史；或曾患恶性肿瘤、有肺癌家族史。对于以上人群，应重点筛查，建议每年进行低剂量CT检查。

就医
发现肺结节，若伴有发热、咳嗽、咳痰、盗汗、乏力、消瘦等症状，建议呼吸内科或肿瘤科就诊，若无伴随症状，建议呼吸内科或胸外科就诊。

诊断
医生通过病史、症状、体格检查及相关检查及肺结节形态、



菏泽市人民医院呼吸与危重症医学科 王合喜

近年来，随着人们健康查体意识及胸部CT分辨率的提高，肺结节患病率呈现逐年上升的趋势。今天我们就来了解一下什么是“肺结节”以及“肺结节”诊治与预防措施。

病因
大多数人体肺部疾病都会引起结节的形成，可分为良性病变与恶性病变两种。良性病变包括：肺结核球、肺曲菌病、细菌性肺脓

直接进入重症监护室治疗，入院后经检查，明确为输尿管结石引起的梗阻感染。因患者年龄较大，患者家属拒绝治疗输尿管结石，后经过血液净化、抗感染及抗休克治疗后，患者好转后出院。不料出院不到两周，患者因发热伴有休克再次至重症医学科治疗，在仔细评估患者身体情况后与家属沟通，建议患者暂行肾造瘘术，后二期行输尿管软镜手术治疗。最终，患者家属同意治疗，这才为患者解除了病痛。

在临床中，小结石引起的大问题并不少见。具体采用哪种治疗方式，要根据患者的具体情况，结合特点以及手术医师技术进行选择。当检查到有结石后，一定要定期复查，了解结石大小变化情况，一旦有不适，及时就诊，不要贻误病情。吕彦霖

大小、密度、位置等综合情况，决定定期随访或进一步行胸部增强CT、PET-CT纤维支气管镜检查、手术活检等。

治疗
主要根据病因制定对应的治疗方案。对于无法明确病因且经有经验的医师判断符合观察随访者，应遵医嘱定期复查胸部CT。

日常生活中应怎样预防？

1. 保持良好的心态，切勿“谈结节而色变”。
2. 养成良好的生活习惯，适当锻炼，提高免疫力，保持饮食营养均衡，适当补充含β胡萝卜素的绿色、黄色和橘黄色的蔬菜和水果。
3. 戒烟，避免接触有害气体、粉尘及其他有害物质。
4. 建议40岁以上人群定期体检。行低剂量CT筛查。

以上就是关于“肺结节”的概述，希望通过以上内容，能让读者进一步了解“肺结节”，增强自身健康意识，享受健康美好生活。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

医生通过病史、症状、体格检查及相关检查及肺结节形态、

良性病变包括：肺结核球、肺曲菌病、细菌性肺脓

直接进入重症监护室治疗，入院后经检查，明确为输尿管结石引起的梗阻感染。因患者年龄较大，患者家属拒绝治疗输尿管结石，后经过血液净化、抗感染及抗休克治疗后，患者好转后出院。不料出院不到两周，患者因发热伴有休克再次至重症医学科治疗，在仔细评估患者身体情况后与家属沟通，建议患者暂行肾造瘘术，后二期行输尿管软镜手术治疗。最终，患者家属同意治疗，这才为患者解除了病痛。

在临床中，小结石引起的大问题并不少见。具体采用哪种治疗方式，要根据患者的具体情况，结合特点以及手术医师技术进行选择。当检查到有结石后，一定要定期复查，了解结石大小变化情况，一旦有不适，及时就诊，不要贻误病情。吕彦霖

药物过敏是一种常见的药物不良反应，症状多样，轻重不一。轻度过敏可能仅表现为皮肤瘙痒、红肿、荨麻疹等；而重度过敏则可能出现呼吸困难、喉头水肿、休克等严重症状。因此，在服用药物后，如果出现任何不适，尤其是上述症状，应高度警惕药物过敏的可能。

那么，如何应对药物过敏呢？

立即停药
一旦确认药物过敏，应立即停止使用该药物，同时尽量避免使用与该药物结构相似或具有相同作用机制的其他药物，以免再次引发过敏反应。

寻求医疗救助
对于轻度过敏，患者可以在停药后观察症状是否缓解。对于重度过敏，患者应立即就医，接受紧急治疗。在就医过程中，患者应详细告知医生自己的过敏症状、用药史等信息，以便医生制定合适

小结石或是健康“炸弹”

药物过敏是一种常见的药物不良反应，症状多样，轻重不一。轻度过敏可能仅表现为皮肤瘙痒、红肿、荨麻疹等；而重度过敏则可能出现呼吸困难、喉头水肿、休克等严重症状。因此，在服用药物后，如果出现任何不适，尤其是上述症状，应高度警惕药物过敏的可能。

那么，如何应对药物过敏呢？

立即停药
一旦确认药物过敏，应立即停止使用该药物，同时尽量避免使用与该药物结构相似或具有相同作用机制的其他药物，以免再次引发过敏反应。

寻求医疗救助
对于轻度过敏，患者可以在停药后观察症状是否缓解。对于重度过敏，患者应立即就医，接受紧急治疗。在就医过程中，患者应详细告知医生自己的过敏症状、用药史等信息，以便医生制定合适

药物过敏怎么办

药物过敏是一种常见的药物不良反应，症状多样，轻重不一。轻度过敏可能仅表现为皮肤瘙痒、红肿、荨麻疹等；而重度过敏则可能出现呼吸困难、喉头水肿、休克等严重症状。因此，在服用药物后，如果出现任何不适，尤其是上述症状，应高度警惕药物过敏的可能。

那么，如何应对药物过敏呢？

立即停药
一旦确认药物过敏，应立即停止使用该药物，同时尽量避免使用与该药物结构相似或具有相同作用机制的其他药物，以免再次引发过敏反应。

寻求医疗救助
对于轻度过敏，患者可以在停药后观察症状是否缓解。对于重度过敏，患者应立即就医，接受紧急治疗。在就医过程中，患者应详细告知医生自己的过敏症状、用药史等信息，以便医生制定合适

青島國旅集團 L-80-C-00032

山東省老年國際旅行社

黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

- 空调卧铺专列 全程不更换，无需每天提大件行李上下车
- 吃住行游购娱贴心安排，不进购物店，绝不强制增加自费景点
- 特别安排草原娱乐项目——下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演
- 东北铁锅炖菜、饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山山珍宴、草原诈马宴、秦皇宫筵宴

前五十大名报名并缴费者即享现金?元优惠 4人以上团队报名优惠更丰厚

5月23日 3280元起/人

地址:青島市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) 电话:66988549 66988553 55715169 13306484027