

人人学自救 防患于未然

徐汇区红十字会秘书长兼办公室主任郭萍认为,人人都应学会基本的自救技能。作为社会和家庭的“中流砥柱”,白领人士更应该掌握自救技术,如果具有一定的自救技能,在第一现场、黄金时间内对伤员、病人进行简单抢救就能大幅提高伤病人的生存概率。

国际先进城市中有约80%的成年市民至少掌握一项自救互救技能。5月8日,世界红十字纪念日,徐汇区红十字、徐汇区虹梅街道以及漕河泾新兴技术开发区发展总公司联手成立了“虹梅博爱园”,该园将人人掌握自救互救技能作为主题工作之一,首先在白领青年中展开技能培训。

郭萍主任介绍了日常应该掌握的基本自救手段,包括止血、包扎、骨折固定、搬运、心肺复苏等。

止血

止血是救护中非常重要的措施,如果手上没有任何工具,可以进行指压止血——手指压迫出血的血管上部来止血,通常指压止血适合头部、颈部和四肢的外伤出血;如果手边有橡皮带也可以用橡皮带止血,要注意橡皮带不能直接扎在皮肤上,松紧要适宜,在伤口上方,避免手臂中部的部位,并做好标签。

包扎

三角巾包扎法和毛巾包扎法都是比较常见的包扎方式,如果手边没有现成的包扎巾,可以将棉布衣服撕成长条使用,无论是哪种包扎方法,动作都要快、准、轻、牢。

骨折固定

车祸、户外运动,都有可能发生骨折。出现了骨折,首先要先止血,



后包扎,再固定,夹板长短与肢体长短对称,骨折突出部位加垫。先扎骨折上下两端,后固定两关节,不要輕易搬动伤员,特别是如果有颈椎骨折时,否则可能会导致瘫痪甚至生命危险。应该在急救之后等待医务人员前来处理。

心肺复苏

心肺复苏是最重要的急救技能。心跳呼吸突然停止,脑组织

缺氧4分钟至6分钟就会脑损伤,超过10分钟会造成植物人状态,甚至死亡。在4分钟至6分钟内立即进行心肺复苏是挽救生命的关键。

出现呼吸困难、窒息和心跳停止的情况时,要迅速让病人平躺,把病人的头后仰、托起他的下颌,使病人能保持呼吸道畅通,同时施行人工呼吸、胸外心脏按压等复苏操作,原地施救。

准确搬运 脊髓损伤的救助关键

万一车祸发生,如果头部遭受撞击,极易造成不同程度的颈椎损伤和胸腰椎损伤,导致脊髓损伤。

首先,必须妥善处理好病人,出现外伤时,需要为病人止血、止痛、包扎、固定。

如果伤员在受伤现场已经出现四肢或双下肢感觉或运动障碍,抢救这些伤员,特别要固定好头部,最好在原位固定后通过硬木板担架搬运,别轻易改变伤员体位,头和躯干必须同时转动。尤其不能采取一人抬腋窝部,一人抬下肢的“吊车式”搬运方法,还要特别注意呼吸、心跳等,要解开衣领,去掉领带、腰带等饰物,并注意保暖。

如果救助者不能判断伤员的伤势情况、伤势表现得较复杂或伤员神志不清时,应该让他就地平躺,保持伤员呼吸道通畅,同时拨打急救电话,抢救现场要听从医生指挥,尽早送到骨科与神经外科实力较强的医院抢救,免得多次转运对伤员造成更大的伤害和痛苦。

康复训练越早开展,收效越好。针对不同的功能情况,通过使用简单的辅助器械、多种物理因子治疗、综合运动疗法等途径,指导患者进行相应的行为训练,逐步恢复步行等生活自理能力。吴毅(复旦大学附属华山医院康复医学科教授、博士生导师)

胶原蛋白·肌肤的美丽源泉

胶原蛋白为皮肤提供有力的支撑架构,维持肌肤的饱满与弹性。人体合成胶原蛋白的速度随年龄增长下降,长期照射紫外线又造成合成胶原蛋白的纤维母细胞损伤。为了减缓皮肤老化,补充胶原蛋白很重要。胶原蛋白中各种氨基酸含量比较均衡,羟脯氨酸是皮肤中抗衰老、抗皱的重要成分;丝氨酸是重要的自然保湿因子之一;谷氨酸是谷胱甘肽的主要组成部分,后者能防止皮肤细胞老化。

特别关注: 如果您感觉皮肤暗淡、没有光泽、弹性差、皱纹多,请拨打400-820-1001向专家咨询。同时,您将有机会获取赠品:美国专业公司生产的美国“天然元”天然营养系列产品一瓶(30粒)。

美国天然元 天然营养素

华佗十全酒

销售热线: 58632386

在全世界范围内,中年婚姻都是一个备受关注的话题。社会现实表明,中年是婚姻的多事之秋,是婚姻关系发展最为困难的时期。本来应该很亲密的夫妻关系由于ED等问题受到了严重挑战。中年夫妻的生活仿佛进入了婚姻阶段的一道坎儿。

沟通和性生活影响婚姻质量

最近,中国人口宣传教育中心和美国礼来公司公布了“幸福36夫妻亲密指数”调查结果:仅56%的夫妻对现在的亲密关系感到满意,中年夫妻亲密指数普遍较低,沟通交流的密切程度与性生活的和谐程度呈下降趋势。

调查结果还显示,性生活的满意度对夫妻之间的亲密关系有着重

性健康,中年婚姻的一道坎儿

要的影响。在参与调查的中年夫妻人群中,55%曾为性生活不满意而发生争执或者感觉非常失落,69%的中年夫妻在理想的性生活之后感觉更亲密。多达45%的中年夫妻曾经受到ED的困扰,面对ED问题,49.2%的人没有采取任何措施。

中国性学会医学专业委员会主任委员马晓年教授指出:性生活的不和谐,以及性生活质量的下降,是造成中年夫妻婚姻不幸福的重要原因之一。男性的生理健康往往被忽视,很多中年男士在心理和生理的双重作用下,进行性生活时往往力

不从心,一旦遇到了ED问题,他们开始回避性生活,甚至发展到回避夫妻间的日常交流。

幸福婚姻需要夫妻共同经营

首先是性生活。研究人员认为,性生活可能是婚姻的黏合剂,也可能是致命的楔子。良好的性生活质量不仅可以促进夫妻之间的亲密关系,也是个人健康状况的重要组成部分。中年夫妻要想办法重新点燃性爱的火焰,可选择一些药效较长的治疗ED药物来帮助恢复,如服用希爱力36小时内,可以自由轻松

地选择亲密时刻,从容自在地享受和谐美满的性生活。消费者可以从医院获得,也能够在本市各大药店中购买。

第二是感情。中年夫妇之间公式化的性生活,是让中年婚姻日渐冷淡的重要原因。女性要多关心一下男性的心理和生理变化,不要给对方太多的压力。

第三是身体健康。竞争压力大、生活节奏快,也让很多中年人处于亚健康状态。夫妻间要互相关心爱护对方的健康,这对保持美满婚姻同样重要。

袁纩



名家点拨

很多老年人都有记忆力不如年轻时的感觉,但是,也有些人到了八九十岁,脑功能仍处于良好的工作状态。科学健脑对老年人延缓大脑衰老,增强记忆力至关重要。科学研究也表明,多种因素都可以促进大脑的自我更新,防止记忆力减退。

■ **勤用大脑** 俗话说“大脑越用越灵”,中老年人可以通过坚持读书看报、写文章、绘画、下棋等思维

科学健脑防止记忆力减退

活动提高记忆和综合分析能力,保持大脑的灵活性。

■ **多做运动** 健身可以有效防止记忆力减退。适当步行、练太极拳、打球等,能促进大脑血液循环,缓解记忆力衰退。

■ **多参加集体交往** 老年人多与别人进行讨论和交流可以提高大脑的反应能力,如参加社区和老年大学的集体活动。

■ **合理营养** 很多营养素如蛋白质、胆碱、维生素、矿物质等,在大脑发育和记忆力方面发挥着重要作用。因此,合理营养是增强记忆力的重要条件。提倡老年人多吃含维生素和矿物质丰富的食物,如红枣、牛奶、豆浆、胡桃仁、百合、木耳、香菇以及新鲜蔬菜和水果,少吃动物脂肪和含糖类食物。如果从日常饮食中无法摄取足够的维生素矿物质,

建议可以适当补充一些配方专为老年人设计的维生素矿物质补充剂。

此外,长期吸烟、酗酒是脑细胞变性、衰退、死亡,发生记忆力减退的重要原因,在日常生活中应注意避免不利因素。吴国章(同济大学附属第十人民医院内分泌科主任)

善存银片

Cendrum SILVER

中老年人维生素矿物质专用配方



针对相关男性健康问题

幸福36 亲密锦囊

让你回归幸福时光,重享和谐生活

详细刻画的男科,性
或打 幸福36 亲密锦囊

800-819-1136
400-819-1136

或登 www.xingfu36.com



幸福36 亲密锦囊