

急救知识如何“飞入寻常百姓家”

话 枚

健康科普

近日两则与急救知识相关的新闻引发关注。

一则是,在广东深圳一核酸检测点,医生王新园遇到一个被食物卡住气管而窒息的小孩。王新园用海姆立克法进行抢救,清理出了米粒和瘦肉块,孩子获救了。

一则是,在欧洲杯B组丹麦对阵芬兰的比赛中,丹麦球员埃里克森突然晕厥倒地。队医迅速入场,对他进行了心肺复苏和AED除颤。经过抢救,使其情况稳定下来。

两起突发事件,由于都有医生在附近,患者得到了及时的救治,方能有惊无险。但我们不能指望在所有类似危险情况中,都有医生随时待命,怎么办?这就凸显出急救知识和技能的普及的重要性。

虽然急救关乎每个人的生命安全已经成为共识,但“知道”和“做到”之间还有很大距离。急救知识要想真正“飞入寻常百姓家”,首先需要破除三种认识误区。

第一种,用不到。有人认为,自己大概率一辈子也用不到需要急救的场景,学了也派不上用场,把急救知识看做医护人员“专利”。但是有备才能无患,汽车的安全气囊绝大部分永远也用不上,但也要装上,风险意识不可无。急救知识也是,“宁可备而不用,不可用而无备”。懂急救的人多了,我们生活的环境就更加安全了,利他也利己,何乐而不为?



第二种,怕惹麻烦。有的人觉得,进行急救意味着承担责任,成功自然皆大欢喜,若失败是否会给自己摊上事?多一事不如少一事。针对“不敢救”的顾虑,法律已有安排——《中华人民共和国民法典》第184条明确,因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的,救助人不承担民事责任。

第三种,没地儿学。有的人虽然意识到急救的重要性,但不知道去哪学、跟谁学。虽然当前互联网非常发达,但网络信息泥沙俱下,真伪难辨,从信息的汪洋大海中打捞正确有效的急救知识并非易事。而

且急救技能不能纸上谈兵,需要通过实际操作掌握动作要领。去哪学?谁来教?这些问题不解决,急救知识的普及就是空谈。

事实上,医疗机构和医务工作者对普及急救知识、培训急救技能一直抱有很高的热情,也做了不少有益的探索。然而,整体看,想要进行科普的医生和想要学习的“小白”之间并未完全打通渠道,供需没有有效对接,单凭一些医疗机构和医务工作者自发、偶然、零散的活动,很难从根本上改变当前的局面。

因此,普及急救知识和技能是一套系

统工程,既需要为供需双方搭建沟通的桥梁,形成多层次、覆盖广、常态化、有制度保障的急救学习培训机制,也需要社会多方齐努力,营造良好的急救学习氛围。

去年8月,中国红十字会总会和教育部联合印发的《关于进一步加强和改进新时代学校红十字工作的通知》明确提出,针对青少年积极开展应急救护培训,把学生健康知识、急救知识,特别是心肺复苏纳入教育内容。从学生抓起,开了一个好头,希望全社会行动起来,持续发力,久久为功,推动中国的急救事业走向更加美好的明天。

中医养生

脊柱错位百病生,一文读懂脊柱相关性疾病

自古就有一句话叫作“脊柱不正百病生”,有些人认为:“真的有这么夸张吗,我们生病就是生病,跟脊柱有什么关系”。其实还真的有这么夸张,脊柱是我们高等动物的标志性结构,它甚至可以与人体的心脏媲美。人的形成,在妈妈的肚子中,胚胎发育的形成在初期就是围绕胚胎细胞中的一个“脊索”开始的,这个“脊索”就是之后形成胎儿的脊柱,周围的细胞组织则形成脊柱周围的器官。

由此我们可以看出,脊柱是我们身体运营的中心,它掌管着我们的全身。可以说我们身体的任何一个部位都是由我们的脊柱控制的。例如我们知道,四肢受伤了可能仅仅是受伤了,而脊柱受伤上了可能会造成我们四肢的瘫痪。由此更可以理解我们脊柱控制着身体的各个部位。

虽然我们身体的“总司令”是我们的大脑,大脑控制我们的全身,但是其实我们的大脑是无法一个人“干这么多活”的,大脑会将任务下发给下面的“员工”每一节脊椎去管全身。大脑会通过每一节脊椎向身体发出很多条神经去控制全身。就像下图所示。

脊柱上的每一节脊椎伸出若干条神经去控制相应的器官或四肢或相应组织。例如,我们的颈椎第二节掌管我们的眼睛视神经。胸椎第六节掌管我们的胃脏,腰椎第三节掌管我们的膀胱等等。所以说如果我们的相应

的脊椎出现移位或者侧弯,那么,这节脊椎掌管的脏器也就难以活跃。那么就更加容易生相应的疾病。所有的疾病都是由最早的不活跃或者免疫力差开始变得不健康,最终成为“疾病”,再继续严重下去则会造成本身的疾病。所以说几乎百分之八十的病的源头都是脊柱引起的。

所以,那么我们就说“脊柱不正百病生”就是很正常的了,根本没有任何的夸张,脊柱保养好了,甚至可以“百病不生”,因为每一节脊椎都保养好了,连接相应的内脏的神经就会变得活跃,想要生病也是比较困难的事情。

脊柱有33块脊椎骨,颈椎骨有7块,胸椎骨有12块,腰椎骨有5块,尾椎骨和骶骨共9块。椎骨,它并不是实心的,里面有椎管,椎管里有脊髓,脊髓布满了神经组织。这些神经组织,可与脏器的神经组织联通。不同的椎骨,因所在位置的不同,对应着不同的脏器和腺体。

有经验的医学家,通过大量的实践,总结出了椎骨对脏器的规律,并将其绘成图片,表示得很清楚。我近期刚好看到了这样一张图片,在这里分享给大家。这是一位女性的侧身位图片,上面自脑部,下面到屁股,中间的这整个脊柱,每一节椎骨,都画得很清楚。

有一种保健方法,叫作正骨。一些正骨专家认为,大部分亚健康人或者病人,脊椎都不正,都有一定的侧弯。本身来讲,凡是有骨

节的地方,气血流通就要困难一些,如果还发生弯曲,那就更加引发疾病。做正骨养生的人,如果是经验丰富的,可以直接用外力,帮你把椎骨矫正。往往病人,当场就有感觉。

有一种提法,叫作养骨就是养命,这个骨头当然就是指的脊椎骨,原因上面已经讲过了,不但能造血,还有大量的神经网络,所以一定要非常重视自己的脊椎。可以时不时的按一按,不但起到调理的作用,还能自我检查,了解自己是不是有相关脏器的疾病,是一举多得的事情,值得学习。

甚至我们人类最大的敌人之一——癌症,也与脊柱有着关联。当内脏血液过不去的时候,神经信号传不过去的时候,功能就会很慢,生理功能就会出现障碍。导致代谢紊乱,功能就会出现障碍,进而功能老化,容易引起功能性疾病、器质性疾病,最后形成癌症。

其实早在我们古老的养生运动,都讲究的是要活动脊柱。从而达到养生的效果。有时我们盲目的锻炼,可能只能增加一些肌肉力量或者提高身体新陈代谢,但是并不一定能够增加内脏身体健康。而活动脊柱及可以增加内脏健康达到养生的效果。我们每一节脊椎对相应的器官内脏。

纠正脊柱错位,松懈脊柱相关区域肌肉和筋膜,疏通督脉和膀胱经等相关经络,是预防和治疗疾病的有效方法,因此,脊柱养生是最高级别的养生之一。

健康关注

加强青少年的科学教育,提升青少年的科学素养,为我国科技创新提供更多后备人才,是关乎未来的重大问题。好奇心是人的天性,对科学兴趣的引导和培养要从娃娃抓起,使他们更多了解科学知识,掌握科学方

呵护青少年的“好奇心”

庞晓东

法,形成一大批具备科学家潜质的青少年群体。好奇心对于激发青少年科学探究的兴趣、提升科学素养,具有重要作用。

好奇心是人类最可宝贵的天性之一。有研究表明,好奇心可以引发求知者对事物的强烈兴趣,促进创造力的提升。但同时,好奇心也是脆弱和易逝的,需要被呵护,需要依赖外界条件的有效支持和科学引导。

对于广大青少年科学教育工作者来说,要主动呵护孩子的好奇心,并促使其发展为对世界探究的兴趣,鼓励其主动学习科学知识,积极探究科学奥秘。为此,家庭、学校以及相关社会机构要共同参与,搭建一个完善的科学教育社会生态体系。

作为其中的重要主体,科技馆等科技教育场馆要在其中努力创新做法、发挥作用。

我国科技馆多以“科学中心”为理念而建,强调参与互动,强调“做中学”,其展品展项多能较为生动地展示某一科学原理和揭示某一科学现象,重在生动有趣与现象明显。同时,多数科技馆还会开展一系列基于探究式学习理念的教育活动,如创客工坊、DIY创意设计等科学实践类教育活动;趣味科学实验表演、科普剧等科学表演类教育活动;科普讲座、与科学家面对面等对话交流类教育活动;角色扮演、竞技游戏等科学游戏类教育活动等。这些活动对于激发青少年参与的主动性,助力青少年在动手实践中获得直接科学经验是有较大益处的。

未来,为进一步激发和呵护青少年的好奇心,广大科技馆还应根据青少年不同年龄的认知规律、知识结构以及心理需求更好创

设参与情境,有效调动青少年的听觉、视觉、运动、语言、感觉等多感官参与活动,激发其参与热情。而这类活动,往往是多样的、开放的,需要全社会共同参与。

总之,在广大青少年成长的重要时期,充分利用社会资源,为他们创设一个良性互动、开放包容的科学学习环境,在轻松的氛围中看一看、做一做、玩一玩、想一想,培养兴趣,学习知识,探究方法,启迪创新,激发热爱,在心中播下科技启蒙的种子,不仅关乎青少年的健康成长,也关乎国家创新人才的培养。

为此,广大科学教育工作者使命艰巨、责任重大。面向未来,要努力肩负起历史赋予的科技创新人才培养的重任,为青少年和全社会科学素质的整体提升作出更大贡献。



关于新冠疫苗第二剂次接种热点问题来了!



编者按

当前,我国新冠疫苗接种已超10亿次。这其中,第一剂次接种完毕的人群,还需完成第二剂次接种。一些关于第二剂次接种的最新热点问题,权威解答在这里!

打第二针比第一针疼?

不成立

上海市疾控中心副主任孙晓冬表示,这种说法并不科学,也不成立。

他指出,首先,接种的两针新冠疫苗成分都是一样的,不存在任何差别;其次,接种新冠疫苗后具体不良反应和不良程度因人而异,存在个体差异。有些人会觉得打第一针更疼,也有人接种完两针都没有明显副反应。但如果出现严重不良反应,建议及时到医院就诊。

不打第二针可以吗?

两次接种保护性更强

同仁医院副院长、检验科主任盛慧明表示,两剂次接种的疫苗在接种第一剂后,人体产生的抗体滴度较低,保护作用相对较弱,持续时间也较短。通过二次接种,再次刺激人体免疫系统,在首剂的免疫记忆基础上产生的再次免疫应答会比首次强烈很多,产生的抗体滴度更高,保护性更强、更持久。

第二针超过规定时间没接种,怎么办?

尽快接种

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,如果接种了第一针,第二针没有按照规定时间完成,在后续第二针补种的时候不需要重新开始接种,只要完成了第二次接种就可以。

他同时提醒,第二针应尽早去接种。把情况向接种点说明之后及时接种第二针疫苗,让疫苗作用得到更好的发挥。

第二针疫苗可以混打吗?

不可以

王华庆表示,根据《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》,现阶段建议用同一个疫苗产品完成接种。如遇到同厂家疫苗无法继续供应、受种者异地接种等特殊情况下,可采用同一种技术路线的产品来替代。即灭活疫苗只能替代灭活疫苗,蛋白亚单位疫苗只能替代蛋白亚单位疫苗。

第二针很难约怎么办?

中国疾控中心研究员、科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣表示,预计7月左右疫苗产能将达到峰值,届时“第二针难约”的情况就会缓解。除了产能因素,国内疫情的变化也会改变接种节奏。比如会调配更多疫苗到出现本土疫情的地区,但这也只是短暂地影响,最终都会有足够的疫苗进行接种。(来源:人民网)