

专家提醒

使用筋膜枪方法要得当

肌肉发僵、发硬、发紧时，用筋膜枪按摩一会儿，就能迅速放松肌肉，缓解疲劳感和酸痛感。但在使用过程中，需要注意什么呢？

避免在同一部位使用太久

使用筋膜枪一定要控制时长。建议在同一部位连续使用不超过5分钟，每次使用的总体时间不超过15分钟。如果感到不适，应立即停止使用。

第一次使用筋膜枪，最好

在专业人士的指导下循序渐进进行，并保持适当角度和力度，避免过度用力或快速移动。

不同人群选择不同功率

筋膜枪有不同功率和速度，要根据个人需求和身体状况选择。对于老年人或身体状况较差的人，建议选择功率较低、速度较慢的筋膜枪，以免对身体造成过大冲击；对于经常进行高强度运动或身体状况较好的人来说，可选择功率较高、速度较快的筋

膜枪，以达到更好的放松效果。

需要提醒的是，筋膜枪按摩不能代替拉伸，后者可以使肌肉伸展并提高柔韧性。

选择合适的“头部”形状

筋膜枪有不同形状和材质的“头部”，可适用于不同的身体部位和肌肉群。例如，平头适合大面积肌肉群放松，球形头适合深层肌肉群的放松，U形头适合脊柱两侧肌肉的放松。在选择筋膜枪时，需根据自己



需求，选择适合的“头部”。

另外，筋膜枪不具有治疗功效，如果出现比较严重的肌肉疼痛或损伤，应及时就医。

四川省民政康复医院主管治疗师 沈铸

出现五种情况 当心肺癌

肺癌，全称原发性支气管肺癌，是起源于气管、支气管黏膜或腺体的肺部原发性恶性肿瘤。肺癌的致病因素有很多，比如吸烟、环境污染、职业致癌物质暴露史、家族遗传史、个人肺部疾病史等。多数早期肺癌症状不明显，进入中晚期时才会表现出明显的症状。

身体出现这几种情况，要当心肺癌：

1.咳嗽。咳嗽是肺癌的首发症状，刺激性呛咳、干咳最为常见。

2.痰中带血、咯血。

3.胸痛、胸闷气短。

4.呼吸困难、声音嘶哑。

5.体重减轻。

预防肺癌，要做好以下几点：

1.对烟草说不。香烟中致癌物高达几十种，无论是主动吸烟还是被动吸烟，都会增加患肺癌的风险。

2.使用油烟机，厨房常通风。油炸等烹饪方式产生的油烟可增加非吸烟人群患肺癌的风险。

3.做好职业防护。暴露于致癌物质中的人员，应做好防护措施，避免或减少与致癌物质的接触。

4.定期体检，重视肺癌早筛。胸部低剂量薄层CT扫描可检查出早期肺癌，早期发现的肺癌治疗效果较好。肺癌的早发现、早诊断、早治疗至关重要。

5.养成良好的生活方式。适当运动，不熬夜，不酗酒，健康饮食，营养均衡，多吃绿色蔬菜和水果，保持良好心态。

6.保持警惕。如果身体不适，尤其是有经久不愈的咳嗽、咯血等症状，要及时到正规医疗机构就医。

石家庄市疾控中心慢病科 李聪



解疑 答惑

出现肠鸣音是肠道生病了吗



李女士问：我肚子里总是咕噜咕噜响，查阅资料看到不少肠道疾病也有这种肠鸣音。请问需要到医院做检查吗？

湖南省儿童医院普外科主治医师何曼琳解答：肚子咕噜咕噜响，在医学上称为肠鸣音。它是肠道蠕动的时候，肠管中气体与液体随之流动而产生的一种断续的咕噜声或气过水声。其实，每个人都有肠鸣音，正常肠鸣音的频率是每分钟3~4次。如肠道每分钟有10次左右的“咕噜”声，还伴随着腹泻、恶心、呕吐等症状，很可能是得了急性胃肠炎，最好前往医院就医，不建议自行用药。

如果肠鸣音是声调高亢的，类似于“叮当”的金属音，频率可达每分钟10次以上，需要警惕肠梗阻，要立即就医治疗。如果感觉到肠鸣音减弱，越来越轻，还伴随着腹痛、腹肌紧张等，严重的甚至会有发热、恶心、口渴等症状，要小心腹膜炎，需要立即前往医院治疗。

5月7日，高社光教授在以岭医院出诊

本报讯(通讯员 魏欢欢) 5月7日，全国知名中医专家高社光教授将在河北以岭医院出诊。

高社光教授是中医领域杰出代表，任邯郸市中医院名誉院长，鸡泽县中医院终身院长，主任中医师；兼任天津中医药大学博士研究生导师；河北医科大学硕士研究生导师、教授；河北中医学院特聘专家；河北省中医院名堂特聘研究员；国家重要人士保健医生；全国老中医药学术经验继承工作指导老师；全国及河北省优秀中医

临床人才指导老师；中华中医药学会理事；全国血栓病专业委员会副主任；河北省中医药学会副会长；河北省疑难病专业委员会主任委员；张仲景学术思想研究会副会长；国家中医药管理局及河北省科技成果咨询和评审专家；河北省人大代表；河北省卫生系统高级职称评委；中医杂志、河北中医、光明中医等多家杂志编委等。

高社光教授先后荣获首届全国优秀中医临床人才、河北省首届名中医、邯郸市专业技术拔尖人才；邯郸市卫生系统医学楷

模；邯郸市科技创业领军人才；河北省中青年突出贡献专家；河北省省管优秀专家；享受国务院政府特殊津贴；河北省劳模；全国五一劳动奖章获得者；全国及河北省医药卫生系统先进个人；全国最美中医等称号。

高教授兼通内、外、妇、儿各科，善于杂合以治，求诊者遍及全国各地，深受广大患者赞誉。其主要研究方向有心脑血管病、风湿免疫性疾病、哮喘、糖尿病、急慢性肝病、肿瘤、脾胃病、肾病及外感热病等疑难杂症。

预约咨询:0311-83836460

避免血脂疾病的四个认识误区

误区一：高血脂就是血脂脂肪多了一点

很多人认为高血脂只是血中的脂肪多了一点，没什么关系。而事实上，高血脂是一种严重影响健康的疾病。高血脂是导致动脉粥样硬化的元凶，而动脉硬化是导致心脑血管疾病的罪魁祸首。

误区二：有感觉的才叫病 血脂疾病是一种无声的疾病。高血脂在青年时代就开始侵蚀血管，但可能没有任何感觉，到了中老年，其严重后果就会呈现出来。

误区三：血脂正常后靠食疗即可

不少人认为，血脂降到正常范围之后，就不需要再进行

治疗了，或者只需要食疗就可以，但事实并非如此。

当血脂降到接近期望水平时，应适当减少用药剂量，但不应立即完全停药。因为血脂异常除受外界因素影响，如饮食、运动等，还受自身代谢、遗传等因素影响，它们在体内长期影响着血脂，一旦停药，血脂往往又会很快恢复至治疗前的水平。

长期坚持服药，近期看到的是血脂指标的改善，远期则是心脑血管疾病发生率、死亡率的大幅度降低，所以长期服药是有道理的。

误区四：化验单上正常就等于安全

许多人拿到血液化验单

后，看到自己的指标在参考范围内，便认为一切正常，无需治疗。其实这是误区，因为对于那些患有糖尿病、冠心病的人来说，他们的血脂应该控制的比化验单上显示的正常数值更低，这样才是比较安全的。

化验单上所列的血脂参考值仅供参考，并不适用于每一个人，因为每个人的正常值会因其自身所具有的危险因素的不同而不同。例如一个吸烟且家族中有早发冠心病病史的人，其血脂正常值的上限就要低于不具有这些危险因素的人。因此，拿到化验单后，正确的做法是到正规医院请医生帮忙解读。 孟革/文

图说

我们的价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊
中国网络电视台