**脊柱的四个生理性弯曲是什么？**

即颈曲、胸曲、腰曲和骶曲。

**高纤维饼干很健康吗？**

纤维含量高的食材吃起来口感都有点粗，但只要加入油脂就会变软，富含饱和脂肪的油脂效果要更好一些，所以纤维越高的产品，通常脂肪含量也越高，而且，因为饱和脂肪软化纤维的作用更出色，所以饼干厂家通常都会使用含大量饱和脂肪的氢化植物油或黄油、猪油、牛油等动物油来加工这些产品，使它们口感发酥，越是酥的饼干就意味着越多的油脂，特别是高饱和脂肪，而饱和脂肪酸会导致身体里好的胆固醇水平下降，坏的胆固醇也就是低密度胆固醇上升，所以一般饱和脂肪都要限量，建议尽量少吃含饱和脂肪高的食物。由此可见，高纤维饼干反而不是很健康。

**口腔是否能反映我们的身体情况？**

口腔里面藏着700多种细菌，其中一些就可能与心脏疾病等密切相关。因此，重视口腔问题对身体健康大有益处。近日，美国《悦己》杂志就刊载文章，向读者讲述最应该了解的口腔常识。

　　1.刷牙时间不能少于2分钟。刷牙时间至少要2分钟，每天至少两次，每三个月换一次牙刷。

　　2. 口腔癌是最致命的癌症之一。人们常常会忽略口腔肿块或起泡，这有可能会导致口腔癌等严重问题。因此，无论那些迹象有多么微小，一旦发现就要及时就医。

　　3. 看病前，擦掉口红或唇膏。不然会蹭到医生的手套上，甚至弄脏牙齿、牙床，影响医生辨色诊断。

　　4.运动也会引起牙齿问题。剧烈运动可能导致脱水，削弱唾液预防口腔疾病的功能。这样，蛀牙、细菌堆积的风险会增大。而且许多运动饮料含有意想不到的糖类和酸类物质可能会破坏你的牙釉质。

　　5. 口腔预示全身健康。口腔影响着身体的其他各个部位。如果牙龈有问题，那么心脏病患病率比普通人高4倍。如果第一颗臼齿相对较矮，而且时有疼痛，就表示消化有问题。

　　6. 看牙前停用止疼药。有些人经常服用阿司匹林等药物，但它会让你在拔牙时大量出血。

　　7. 牙龈出血很严重。牙龈出血是炎症表现，很可能你已经出现了感染。

　　8. 牙膏中含有的磨料并不都是有害的。很多人认为牙膏中的磨料会损害牙齿。其实，恰恰相反，牙膏中含有的无水硅酸、木瓜蛋白酶等软质磨料，可以抛光并美白牙齿。

　　9. 吃糖不一定会蛀牙。吃甜食只要及时清洁就没有太大问题。而且，均衡饮食才是健康笑容的关键。比如，常常不吃饭，会导致口腔酸性过大，造成蛀牙与牙龈问题。

　　10.舌头也有健康密码。舌尖鲜红，表明可能有甲状腺或心脏问题；舌头呈黄绿色，则是肝脏或胆囊问题；略带灰棕色，通常会有消化疾病。

**眼球快速发育期在什么时候？**

儿童眼睛视觉发育完善一般六岁到八岁，视力达到1.0以上，出生时仅仅看见光，两个月就可以追随物体或灯光运动，六个月就可以中心注视物体，一岁时视力达到0.1以上，三岁时视力达到0.5以上属于正常，四岁五岁视力达到0.6属于正常。眼球发育完善一般十八岁，出生时眼轴长度16毫米，三岁时眼轴长度23毫米，十八岁达到正常眼轴24毫米。

**保持充足睡眠是否有效防止近视？**

消除疲劳，也是保证身体健康所必不可少的。同时，在睡眠时内分泌激素增多，这对儿童青少年的生长发育也很重要。 保证充足的睡眠可以预防近视。

**酒精对诺如病毒有没有效果？**

没有效果，诺如病毒不建议使用酒精消毒，更不建议盲目的用酒精擦拭婴幼儿皮肤，诺如病毒没有特效的抗病毒药物，需要根据患儿感染后表现出的症状进行对症治疗，比如患儿如果出现身体发热，身体的温度采取对症的方式进行退烧处理，对于症状比较轻微的，有一定的自限性能力。

**呵护我们的脊柱 研修日志1**

人的脊柱是人体的大梁，承担着整个身体的躯干和上肢及大脑，连接着身体的下肢。科学家研究结果表明，脊柱的力学失衡会给人体带来70多种疾病。人们常听说的，最为典型的是颈椎病和腰椎病（腰椎间盘突出等）据资料介绍，已发现最小的颈椎病患者是天津一所小学的9岁女孩。

回想一下，让我们来看看身体的脊柱，自我们离开母亲的肚子以后，人的一生中身体的脊柱都在承受沉重的“正压”，加之现代社会人的体力消耗越来越少，肌肉“饥饿”，能够对脊柱进行保护的骶脊肌严重缺少运动，肌肉力量退化。几乎失去了对脊柱的保护。我们从各个电视台治疗腰椎病的广告不难发现腰椎病、颈椎病对我们的危害。

呵护的办法：

1、  核心是“减压”。对受累的腰椎间盘进行减压。方法极为简单，利用门框、低单杠进行身体的牵拉，具体方法是手握单杠做悬垂，用自身身体体重来进行脊柱的牵拉。还有一种方法是，逆向牵拉，即头朝下的牵拉，现在许多健身房有这种设备，不花钱的方法有，找一个低单杠做半个卷身上的动作，即做半个动作，让身体的躯干倒悬在空中，使脊柱得到逆向的牵拉。

2、  第二是“加固”。前面所说是对脊柱的牵拉，然后我们需要对脊柱进行加固，人的骨头相当于建筑物的钢筋，人的肌肉相当于建筑物中的水泥。只有加强脊柱周围的肌肉力量练习，增加肌肉的横切面，才能加固我们的脊柱，并保护脊柱。练习的方法有俯卧“两头起”、“山羊挺身”、“跳马摆腿”、“负重的直硬拉”。（关于这些名词逐渐再配图片说明，请原谅。）

3、  第三是“姿势”。您别小瞧姿势，好的姿势会给你带来自信和健康，反之，会让您成为颈腰痛专科医院的病人。我们所讲的姿势包括工作、学习、生活中的姿势。工作中的姿势，比如在操作电脑时，正确的姿势为：身体躯干坐直，让头的重心处于平衡状态，同时腰背部、臀部靠近椅子背；另外电脑的键盘要靠近自己的身体，用以避免手臂的前伸过多，鼠标也要靠近自己，避免手臂前伸太多。生活中的姿势比如，洗脸刷牙，注意身体不要前俯太多，目的是减少躯干的前倾引起的力矩变化；比如，拾起掉在地上的钥匙，要避免直腿弯腰的姿势，正确的姿势是两腿一前一后弯曲下蹲，减小腰部的负荷。

       以上看似简单，但简单的背后是复杂，这是笔者几十年的体验。简单的背后是专业知识的支撑和自己的潜心研究。浓缩的“减压”、“加固”、“姿势”，其目的是让人们避免犯一些低级错误，稍加注意而获得健康。脊柱的毛病绝大多数都是非传染性疾病，都是我们自己不小心和严重缺少运动导致的结果。但愿这篇短文能对您有所帮助。

**营养学研修日志**

认识营养学，从一个点出发，去看一个领域里的内涵，逐渐到一个面，再到一个立体的多维的体系，由那一个点展开，进入一个宽度、高度和深度。

从最基础的地方开始学习和运用，首先需要认识人体和食物的关系，这是一个根本的问题，必须搞得很明确，没有含糊，没有左右摇摆的思想，没有疑惑！这一节课程的设置与讲解，非常重要！必须深入，深到根部，深到触及所有固有的错误信念，做一个清扫！这一堂课必须是90分以上的成绩，才有资格谈日后的营养学深造。

第二个必须的课程，就是要学食物营养学，对于日常的、特殊的、功能性的食物食材，有一个全面的认识，然后，要了解食材的属性，特征，如何利用，如何组合搭配，如何在不同的健康阶段，选择运用不同的食材。这也是一个基础课程，没有对食物的充分认识，日后想要运用营养素来帮助人们获取健康，是不容易的！

**齿间的奥秘研修日志**

细菌会导致并加重牙周疾病该研究并非最终结论，不过牙龈红肿、出血可能预示着某些健康问题，如心脏疾病、糖尿病等。有些时候，口腔中的细菌会进入血液，引起身体其他部位发炎。如果不予以治疗，牙周疾病可能会增加一系列炎症相关疾病的风险。某些特定疾病和药物同样也会导致口腔疾病。口腔与健康口腔细菌会影响心脏吗？研究发现，患有牙周疾病的人比牙龈健康者更容易出现心脏疾病。研究人员并不确定为何如此。一种假设认为口腔细菌会进入血液，依附在动脉的脂肪斑块上，导致发炎，进而引起心脏疾病。你是否存在这类风险呢？咨询一下你的医生吧。口腔与健康牙周疾病与糖尿病能降低人体的抗感染能力。血糖升高会增加牙周疾病风险。更有甚者，牙周疾病会使血糖更难以控制。尽力维持血糖水平处于正常水平可以保护你的牙龈。餐后刷牙，每日用牙线清洁牙齿。每年至少看一次牙医。

**儿童青少年近视防控的政策与制度**

近视已经成为影响我国未来国民素质的严重问题。党中央、国务院领导高度重视学生眼健康问题，在全国卫生与健康大会上，习近平总书记在讲话中强调要重视少年学生健康，其中特别提到了少年学生的近视问题。刘延东副总理也多次作出批示，要高度重视学生近视防治问题。 为落实领导批示精神，切实加强学生青少年近视防控工作，国家卫生计生委妇幼司会同教育部体卫艺司、国家体育总局青少年体育司研究制定了《指导意见》。 主要内容 《指导意见》共分5部分 一、加强宣传教育，增强健康用眼意识。强调通过多层次、多角度的健康宣教，培养学生青少年良好的用眼习惯。 二、注重早期发现，采取有效干预措施。通过基层医疗卫生机构、托幼机构及中小学校等多渠道的视力筛查工作，实现学生青少年近视的早发现、早干预。 三、实施科学教育，营造良好用眼环境。强调改善教学设施和条件，制定科学合理的作息制度，减轻学生课业负担，为学生青少年视力保护提供环境支持。 四、加强人才培养，提供优质保健服务。通过科学研究和人才培养培训，提高服务能力与水平，为已经发生近视的学生青少年，提供规范的矫正治疗服务，最大程度的减轻近视程度。 五、加强组织领导，建立综合防控机制。通过部门间的密切合作，共同推动学生青少年近视防控工作全面开展。

**近视防控工作先进学校经验介绍**

一、改善教学卫生条件，创建良好的视觉环境。1．保证每个教室内光线充足。 每学期初由总务安排人对各教室灯管进行同一检查，更换不亮的灯管，平时各班如发现不亮的灯管由班主任及时上报总务处，总务处安排人及时更换。 2．每个教室都安装暗色的窗帘，以防黑板反光。教师上课期间如果不用多媒体时不拉窗帘，以保证教室光线明亮。阴天时任课教师及时要开灯，以增加室内亮度。 3．学校规定最少每两周调换一次坐位，方式为列轮换，以免两边的学生总是处在斜眼视位置。班主任还可以根据学生的实际情况进行调换，如按视力、学习小组等特殊情况进行调换。 二、培养学生良好的用眼习惯，学校统一要求教师做到: 1．培养学生良好的用眼习惯，即:看书、写字姿势要端正，眼睛与书本的间隔要有40cm左右;看书、写字一小时后要休息片刻，并适当远望。每位教师都要时时提示和纠正学生的不良坐姿和用眼习惯，各班要把学生正确的看书写字姿势当作常规管理的重要任务去抓。 2．教师认真备课，向四十分钟要效率，做到心中有数，杜绝拖堂，保证课间休息10分钟，以减轻学生视觉疲劳。 3．教师上课板书时要有条理，字迹工整，不写连笔字，字体大小要合适，以保证学生能轻松辨认。 三、保证眼保健操时间，规范眼保健操质量。 1．各班必须保证每天至少一次的眼保健操时间，不得私自占为他用。当班教师负责监视和指导学生的眼保健操指法。 2．眼保健操时间，学校专门安排学生会对每个班级进行纪律检查，对发现的问题及时纠正并反馈给班主任。 3．班主任或任课教师平时根据反馈意见，对学生眼保健操手法、部位做重点指导或纠正。

**学校重点传染病防控基本知识及注意事项**

学校的人员集中学习、生活，容易发生呼吸道、消化道传染病的暴发、流行。针对不同传播途径的传染病，其预防重点有所不同。

对呼吸道传染病，主要应做好教室、办公室、宿舍等公共场所定期通风换气；一旦出现发热、咳嗽、流涕、咽痛等呼吸道症状的人员，应立即就医，并隔离治疗；当然，如有针对性疫苗，应进行普种以提高全体免疫力。

对肠道传染病，主要应做好餐饮具的消毒，并避免交叉使用餐饮具。

对虫媒传染病，主要是搞好杀虫工作。