

铁锅不适宜煮绿豆。绿豆皮中的类黄酮和金属离子作用之后,可能形成颜色较深的复合物。虽然没有毒性物质产生,却可能干扰绿豆的抗氧化作用,也妨碍金属离子的吸收。煮绿豆用砂锅最为理想。

一夜凉风,吹歪了脖子

# 夏季落枕多是空调惹的祸

□记者 黄珊

最近,落枕的人群和气温一样直线上升。落枕不是病,疼起来要人命。按常理说,落枕应该不分季节,为什么在炎热的夏季落枕的人群有所增多呢?医生表示,这和人们夏季吹空调有关,建议空调不要对着吹,同时温度也不能太低。



夏季睡觉易落枕

近日,50岁的黄先生一觉醒来发现,自己的脖子十分酸疼,本想活动一下脖子,但是却在转头的时候感觉有一根筋扯着,让脖子无法动弹,一连几天都是如此。

咸安区中医院康复科主任杨伟称,黄先生就是典型的落枕。落枕大多是因为晚上睡眠姿势不良导致,例如,头颈长时间处于过度偏转的位置,睡眠时枕头过高、过低、

过硬,使颈部处于扭转状态,很容易就引起颈部一侧肌肉紧张,使颈椎小关节扭错,因而醒后感觉局部疼痛不适,动作明显受限。

据了解,近一段时间,各医院接受的落枕病人明显增多。有医生表示,夏季落枕比较常见。

## 风扇空调是祸首

不良的睡眠姿势是导致落枕的重要原因,但是,在睡觉时有“寒气”会更加容易落枕。杨伟称,夏季大多数人落枕,都是因为在受寒的空气下,用不正确的卧姿睡觉而导致。

他介绍,夏季睡觉时,因为天气炎热,人们都会开着风扇或是空调,但是如果此时没有注意将颈部、背部盖住,就更加容易落枕。因为颈部、背部温度较低或者一直被吹是很容易受寒的,继而导致气血凝滞、筋络不畅,以至于僵硬疼痛,动作受限。

## 简单按摩可治疗

大多数人如果落枕得不是很严重,都不会进行治疗,但是却又被落枕的疼痛困扰。

所以,在落枕后,能够自己给自己“治疗”是最简单省事的了。

杨伟称,只要几个简单的按摩手法就可以缓解落枕疼痛,并加速其恢复。落枕以后要活动颈部,但一定要用正确的方法,用手指按住患侧的肌肉,头部先做左右转动,再做抬头低头运动,最后再做颈部环转运动。当转到某个角度出现疼痛时,手指立即按压局部,头部继续转动。或者双手手指交叉,抱住颈部,手掌相对用力,捏挤颈部,并向上提起,反复10次,再用手掌在患部使用掌擦法操作20次。

## 补钙可以防落枕

防患于未然,除了要找到合适的枕头、保持正确的睡姿和做好防寒工作外,还有什么诀窍可以预防落枕呢?

杨伟称,常常落枕的人群最好要补充钙及维生素。因为,钙是构成人体骨骼的主要成分,维生素是维持生命的要素。足够的钙及维生素。还能促进全身的血液循环,有利于体内代谢废物的排出,平时应多食用骨头汤、牛奶和豆制品以及新鲜蔬菜,必要时也可适当服用钙片和维生素B、C。

# 关节疼痛别老怪风湿病

提醒:确诊病情 勿乱投医

□记者 黄珊

人年纪大了,难免有个腰酸腿疼。很多人只要膝盖、颈部、腰部等骨关节一疼痛,就认为是受了风寒。因为怕患上风湿病,通过多活动、保暖来缓解症状。对此,咸安区中医院疼痛康复科的吴和平教授表示,很多时候的疼痛还是要查出病因,对症下药进行治疗才能得到缓解和控制。

## 关节痛不一定是风湿

“医生,我膝盖好痛,你帮我看看是不是风湿。”45岁的市民王女士向医生咨询称,右脚膝盖总是疼,站起坐下时候疼的尤为明显。

吴和平教授称,王女士和很多来看病的患者一样,进来都会问的一句话就是“我这

疼痛是不是因为得了风湿?”其实,并非所有的身体疼痛都是因为风湿。但是很多人没有认清这一点,认为只要关节疼就是患上了风湿,乱投医,乱治病,反而耽误了治疗,让病情更加严重。

王女士就是没有弄清病因,盲目治疗,

时尤为明显。以为自己患上了风湿,便找人开了几个疗程的祛风湿药吃,但是几个疗程的药吃完了,双膝疼痛的症状没有丝毫的好转,反而疼痛更加强烈,甚至走路都困难。于是,这位患者就找到了吴和平教授。

吴和平教授检查后发现,这位患者双膝的疼痛并不是因为风湿,而是属于退行性骨

关节炎的患者一般会感到关节疼痛、压痛、僵硬、肿胀,早晨起来还有晨僵现象。并且皮肤较易发红。但是,如果要确诊病情,还需要做专业的检查。

关节疾病。据了解,退行性骨关节病又叫骨性关节炎,实际上并非炎症,主要为退行性变,属关节提前老化,特别是关节软骨的老化。

吴和平介绍,风湿是属于免疫性疾病,与退行性疾病是截然不同的。市民一定要分辨清楚,自己到底是属于哪种疼痛才能对症下药。

要分辨这两种病必须要做抗“O”和血沉的检查。而分辨自己是否是退行性骨关节疾病,则需要在拍片、CT、MRI在这三个检查中,选择一项来做即可。



## 专家简介



吴和平

湖北省中医院光谷院区(省中医药研究院)疼痛科主任,副主任医师。在诊治颈肩腰腿痛方面积累了丰富的临床经验,总结了一套以小针刀、神经阻滞为主的序贯四联治疗法。在省内率先开展介入疗法颈、腰椎间盘突出症。

(每周三、周五坐诊)



咸安区中医院  
咸宁市惠民医院

★新农合定点医院

★市、区两级职工医保、居民医保定点医院

★商业保险定点医院

走中西医结合之路  
发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228  
院址:咸安区长安大道73号  
网址:<http://www.xaqzyyy.com>



## 蒜水防中暑

健康达人:李女士  
私房秘籍:大蒜水治中暑

三伏天,越来越多的人关心起如何预防中暑,中暑后该如何处理。

市民李女士在近日就觉得自己头发昏,眼发花,胸闷,浑身没劲。到医院去一看,医生说,李女士就是因为天气热而引起的中暑。李女士心想“是药三分毒”,便没有要求医生开药解暑。

回到家中,李女士将3至5瓣大蒜捣碎,加入适量开水,搅匀,待稍温后服下。她称,这是在朋友电视节目上学到的偏方,此方对中暑昏倒病人尤其有效。

(此方法仅供参考)(黄珊)

市中心医院同济咸宁医院

## 胃癌、结直肠癌根治术领先省内水平

本报讯(记者 傅辉 通讯员 汪娇慧)市中心医院同济咸宁医院肝胆胃肠外科在我市率先规模化开展腹腔镜下胃癌、结直肠癌根治术,该技术处于省内先进水平。仅6月份已成功实施10余例,所有患者均短期康复出院。

据了解,采用微创手术治疗胃癌和结直肠癌是通过建立人工气腹以及腹腔镜的放大效应,使传统手术看不到的盲区完全暴露在手术医生的直视下,加上超声刀的热效应杀伤肿瘤细胞,使手术的操作较传统开腹手术更为直观、清晰,肿瘤的切除更彻底,复发率更低。而且创伤小、出血少、术后恢复快、术后并发症少。不但提高了患者的生存质量,而且为患者提供了长期生存的机会。

肝胆胃肠外科主任王芳元告诉记者:“我们凭借先进的腹腔镜设备、成熟的手术技能和优秀的医疗团队,结合本科室在胃肠道疾病外科治疗的经验和腹腔镜下操作的特点,采用微创手术治疗胃癌和结直肠癌,使肿瘤的根治和微创有机结合,扩展了外科治疗的满意率。”