

头昏眼花可能是“冷到骨头里”

不注意保暖颈椎病多发

□记者 黄珊



天气一冷，什么疾病都“缠上身”。感冒、咽炎、鼻炎、胃痛……很多人知道，天冷容易引起呼吸道和消化道疾病，但却忽略了天气变冷也有可能伤到“骨头”。

颈椎“受凉”头昏眼花

32岁的王先生从事证券行业，长期伏案工作，脖子渐渐出现不适感。他称，平时坐直平视感觉不到有什么异常，但是一低头或仰头时，脖子就出现剧痛。

起初，王先生以为像以往一样，回家冲个热水澡，再注意一下坐姿就会有所好转，

没想到这次疼痛持续不减，还伴有头昏眼花的状况。

到医院检查，结果让王先生很意外，因为不注意颈部保暖，让他的颈椎出现了问题。

注意保暖 补充钙质

记者从咸安区浮山社区卫生服务中心了解到，最近出现颈椎不适的患者数量明显增加。咸安区浮山社区卫生服务中心医生叶高旭表示，近日来就诊的颈椎病患者，有三分之一都是因为保暖工作没做好而导致患病。

据了解，颈椎发病跟天气变化有很大关系，长时间的冷风刺激会引发颈椎疲劳，甚至诱发潜伏的颈椎问题。同时，年轻人颈椎病的发病率也在逐年上升，甚至出现了十几岁的小病号。

叶高旭建议，天气冷时，颈椎病患者除了要穿高领衣、戴围巾外，平躺时还要注意枕头保持颈曲的弧度，不能呈斜坡状，床也不宜过软。另外，最好多吃含钙类丰富的食品及蛋白质，以帮助修复骨骼、肌肉韧带等组织。多吃维生素含量高的食品，可缓解疼痛、解除疲劳。

我国发布睡眠指数

国人 1/4 睡眠质量不及格

2013世界睡眠日暨中国睡眠指数发布活动日前在京举行，调查显示，2013年“中国睡眠指数”为64.3分，刚逾及格线；中国人睡眠时长不少，但睡眠质量不高。

调查报告显示，2013年，公众“中国睡眠指数”得分为64.3分，刚逾及格线。其中，四分之一的居民在睡觉这件事上“不及格”；超九成公众的睡眠与“良好水平”存在差距。不同城市之间的睡眠状况差别较大。其中，中原城市郑州以65.4分领衔排行榜，而东莞以59.5分排名垫底。调查报告认为，中国人睡的时长并不少，但睡得并不好。

调查还显示，有超过五成的中国公众认为工作压力对自己的睡眠造成了较大的影响，同时56.9%的公众表示生活压力令睡眠受到影响；49.9%的中国人起床后有疲惫感，14%的中国人凌晨12点尚未睡觉；15%的中国人入睡困难。

（搜狐网）

寒风吹出肩部不适

冬季甩甩手 甩掉肩周炎

□记者 黄珊

市民黄小姐每天上班的交通工具是一辆电动车，去年冬天，因为骑车时没有注意保暖，导致右边肩膀疼痛不已，并且活动受限。到医院检查发现，黄小姐患上了肩周炎。咸安区中医医院康复科主任杨伟表示，预防肩周炎要从生活细节做起。

常运动多自检

“患上肩周炎的原因很多，不注意保暖和运动过度是最常见的。”杨伟称，有些人长期从事体力劳动，因为受力过重、过多，有可能患上肩周炎。

40岁的贴砖师傅谢先生，最近总感到颈肩背不适，但又没时间去检查。杨伟称，颈肩背感到不适，可以先自己进行检查。

检查方法也很简单，面对着穿衣镜站好，双手平伸向上缓慢运动，如果有一侧手臂出现平举困难，并伴有肩关节疼痛，就有可能患有肩周炎，要注意预防和治疗。

杨伟建议，从事体力工作的人群，最好经常对颈、肩、背部进行轻度按摩或保健式刮痧，以保持循环。通常，可起到预防肩周炎的作用。还要避免上肢长期剧烈运动，以免造成肩部关节和肌肉损伤，成为患肩

周炎的发病隐患。最好在日常生活中适量运动，特别是多做一些上肢伸展及扩展运动。另外，还应注意对颈、肩、背部适当保暖，尤其要避免运动后或这些部位有汗时用凉水冲洗。

多甩手常按摩

平时有哪些小诀窍可以预防肩周炎呢？杨伟称，甩手和按摩效果最好。

为防止肩关节肌肉、组织损伤，在做超负荷运动时，应充分活动上肢，如甩手、做俯卧撑动作。或者，用手做划圈、摸头、牵拉等

动作，只要坚持不懈，均能获得满意的疗效。

而按摩也是有效的方法之一。先用滚法施于患者肩部内外上下，反复进行按摩可促使肩部肌肉放松，增加血液循环。再重点按患者肩关节压痛点，按摩5—8分钟。牵拉抖动和旋转活动患肢，手力由轻到重，活动范围由小到大，两手配合用力协调、循序渐进。杨伟提醒，切勿操之过急，充分活动后再将患肢被动上举，外展外旋，内收内旋，在做每个动作时均会产生不同程度的疼痛，须在患者尚能忍受的情况下进行，每隔2—3天按摩一次，10次为一个疗程。

服用膏方前先服“开路药”

帮助发挥膏方作用

□记者 黄珊

很多人都知道冬季吃膏方是补身体的好方法，殊不知，吃膏方也是十分有讲究。咸宁市中医院治未病科主任王先锋称，膏方并不是直接就能吃，在吃之前要先吃“开路药”。

膏方不能一开就吃

王先锋称，一般医生在给病人开膏方之前，都会让病人先服用一些具有调理作用的药物，这些药也就是人们常说的“开路药”。

开路药是一些什么药物，它又有什么作用呢？王先锋介绍，开路药就好比是大军打仗的先行官，起到扫除障碍，保证大军顺利到达目的地的作用。

服用膏方药的目的就在于进补、强壮身体、调整体内阴阳平衡。但并不是每一个人

都能一下子适应膏方药，而开路药就可以调整机体的内外环境，为膏方药补益作用的发挥创造良好的机体条件，使服用的膏方药能被充分地消化吸收。

开路药有助膏方吸收

王先锋介绍，他曾经遇到一个患者，根据他的症状来看需要服用具有温阳作用的膏方药，但同时这个患者又有胸闷、食欲不振，大便溏薄，舌苔白腻等症状。

从中医理论来讲，该病人除了阳气虚弱，还有湿困脾胃的情况。在这种情况下，就不适合马上服用膏方药，因为患者食欲不佳，服用膏方药不容易消化吸收，况且大便溏薄泄泻也不能接受补益药物，更有可

能因为服用滋腻的膏方药后，使湿困脾胃的情况更加严重，反而加重了病情，症状更加明显。

这样就必须用开路药，先解决这些问题。像这种湿困脾胃的情况就要以理气化湿，健脾胃，助运化的药物为主，如广陈皮、制半夏、厚朴、炒枳壳、苍术、茯苓、山楂、六曲等药，等症状改善以后再给病人开出膏方药进行调补。

可试探身体能否受补

“开路药一般需服用1至3周，有的病人可能需要更长的时间。”王先锋称，服用开路药以后，经医生再次仔细的望、闻、问、切诊察以后，确定病人的机体状况已经适应了服用

膏方药了，然后再给病人开具一张具有全面调理功能的补益方剂，正式开始服用膏方药。

有的病人身体情况极度虚弱，气血阴阳各方面都受到损伤，此时，不可求功心切，给予大剂量的补益药。

从中医学角度来看，极度虚弱的人可能“虚不受补”，一下子进入大量的补药，可能会适得其反，影响机体内部的运转功能，加重病情。此时医生也应开一些药物以开路试探，这些药物一般是补益力较轻的方药，如党参、白术、麦冬、玄参、花粉、全当归、茯苓、薏米仁、甘草等，如病人服用这些药物后无明显不适，并情况略有好转，就说明病人机体状况可以接受进补，然后再用大剂量补益膏方药。如服用开路方后病情反而更差，说明病人尚不能接受膏方补药，不能贸然进服膏方。