



如何预防颈椎病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何预防颈椎病?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,颈椎病是一种以退行性病理改变为基础的疾患。除了脖子酸、肩膀疼外,还可表现为头痛、眩晕、视物模糊和听力障碍、手麻、心率失常、呼吸不畅等症状。

颈椎病高发,与人们不良的生活习惯和工作习惯密切相关。生活中,长时间伏案或保持一种坐姿,躺在床上或沙发上玩手机等不良习惯,都会使肌肉受力不均,导致颈椎劳损。特别是长期低着头或对着电脑的姿势,会让颈椎过度前屈,脖子僵直,由此引发或加重颈椎病。

预防颈椎病,平时要避免长时间低头的姿势,不要让颈部长时间保持一个姿势。工作一小时要活动身体及头颈部,使颈部肌肉得到适当休息。

注意防寒保暖,不宜劳累,睡觉时枕头不宜过高、过硬,保持良好的睡眠姿势。平时要加强运动锻炼,如打羽毛球、游泳、放风筝等运动。

看电脑时要放松身体,显示屏与眼睛保持同一水平。平时可以经常热敷改善症状,促进血液循环,缓解肌肉痉挛。

如何预防肠胃疾病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,如何预防肠胃疾病?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,预防肠胃疾病,要从生活细节上入手,养好胃、保健康。

要注意保暖。春季昼夜温差变化大,早晚外出要注意腹部的保暖,随气候的变化适时增减衣物。过敏人群更要注意减少外出。夜间睡觉时要盖好被褥,防止腹部着凉而引发胃肠痉挛或加重旧病。

要注意饮食。在春季应少吃对肠胃刺激太大的辛辣食物,少吃性寒的食物和生冷的食物。日常饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,可以吃一些偏温的食物,如韭菜、芹菜等。胃病患者要做到少食多餐。

要注意运动。万物复苏的季节同样适合运动,运动可以增强体质,也会让胃肠更加健康。春季适合年轻人的运动方式有很多,如跑步、打球、登山、游泳、跳绳等;中老年人和减肥者适用低强度、低能量消耗的运动模式,如快走、慢走、健身操等。

如何缓解视疲劳?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,如何缓解视疲劳?

咸宁爱尔眼科医院有关医务人员介绍,视疲劳是目前眼科常见的一种疾病,患者的症状多种多样,常见的有近距离用眼不能持久,眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪等,严重者头痛、眩晕。缓解视疲劳注意以下方面:

避免长时间地连续操作电脑。通常连续操作1小时要休息5—10分钟。休息时可以望远处,使眼睛放松。

保持良好的坐姿。电脑操作应保持60厘米以上距离,视线向下约30度。调整显示器的高度,让眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。

改善使用电脑的环境。照明光线应明暗适中。

减弱荧光灯的光线。电脑屏幕上的字体及数字就像小灯泡,直接将光线打入眼睛。因此,需要调降荧光灯的亮度,并调整明暗对比使字体清晰。

加强体育锻炼。保持身心健康也有助于预防视疲劳。

生活要有规律。保证充足睡眠,劳逸结合,平衡饮食。

如果出现眼睛干涩、发红,有灼热感或异物感,眼皮沉重,看东西模糊,甚至出现眼球胀痛或头痛,说明已经出现视觉疲劳症状,需及时到正规医院进行全面检查,查清原因,及早治疗。缓解眼疲劳的眼药水一定要在专业眼科医师指导下使用。

春天来了为何哈欠连天睡不醒?

四种方法助你告别“特困生”

春季万物复苏,一片生机盎然,但有些人却是整日无精打采、哈欠连天……难道这就是俗称的“春困秋乏”?为何总有很多人在万象更新的春季感觉睡不够,变成了精神不力、有气无力的“特困生”呢?困意上来,工作效率也大受影响。春困该如何解决呢?



有些春困是疾病表现

春困是春季普遍存在的一种正常的暂时性生理现象,是人体对季节转换而自然做出的调节反应。

值得注意的是,一些春困也是疾病的表现。比如精神病发作前所出现的抑郁症状;甲状腺功能减退症;肝炎前期的低热嗜睡现象;糖尿病、心脏病等慢性病因体虚引起的困乏;高血压患者在春天嗜睡,哈欠频频,很可能是中风的先兆。因此,疾病引起的春困,应及时去医院检查确诊。

西医说春困

西医学认为,冬天为了防止散失大量的热能,整个皮肤的血管处于收缩状态,进入春天,气候转暖,体表的毛细血管因舒展而需要增加血流量,这时脑组织的血流量就会相应减少,脑组织供氧不足,导致了脑神经细胞兴奋程度的降低,从而出现困倦、疲乏、欲睡的现象。

此外,在冬季由于阳光及紫外线照射不足,体内缺乏足够的维生素D,从而降低了机体的免疫力,所以当春天来临的时候,身体功能大多处于半昏睡状态,出现春天疲劳症。西医学认为这是自然气候因素作用于人体的结果,是不可避免的。

中医说春困

中医学对春困早有论述。《黄帝内经》中就有“春发陈”之论。春季万物生发,清阳上升,人亦应之,清气升则浊气降,升降和调,神清而气爽。从中医学整体观的角度来看,若个人体质的原因又加上节气的影响,导致人与时节两种状态不能自然顺利地实现转化,表明机体从体质方面已隐伏着阴阳失和,气血失调的征兆,虽非病态,却已是亚健康状态。这种状态若不能及时得到调整纠正,继续发展下去,就会导致疾病的发生,所以春困可以说是一种疾病前的信号。

四个好习惯克服春困

规律的起居习惯

克服春困要养成良好的生活习惯,夜卧早起,保证睡眠,但不是睡得越多越好,睡觉不能增加大脑血流供应,反而越睡越困,引发惰性。每晚坚持11点前入睡,睡眠时间以6至8小时为宜。此外,午睡15至30分钟也能缓解春困,若没有足够午休时间,或闭目养神3至5分钟,也可放松身心、缓解疲劳。

合理的饮食结构

春天阳气生发,温食有助于护阳,姜、葱、韭菜宜适度进食,黄绿色蔬菜如胡萝卜、白菜宜经常食用,食味宜减酸益甘,以养脾气,寒凉、油腻、粘滞之品易伤脾胃阳气,则应尽量少食,否则会增加春困现象。

适量的体育锻炼

经常开门窗,使室内空气流通,增加户外活动,可选择轻柔舒缓的活动项目,如慢跑、瑜伽、打太极拳、体操等,以个人自身微微出汗,不劳累为宜。活动关节,舒展肢体,使气机宣行,血脉畅通,阳气生发。

愉悦的精神状态

春季是人体阳气生发的季节,也是肝气旺盛的季节,当春困影响学习工作时,人们往往会出现抑郁、烦躁等心理状态。因此,学会调节控制情绪,保持愉悦的精神状态也是克服春困的方法之一,如听音乐、看书、下棋等,用正确的方式和心态面对生活中的负面情绪,不要急躁、焦虑,保持心情恬淡,状态怡然。(本报综合)

防治过敏性鼻炎除了宅还要捂

打喷嚏、流清水鼻涕、鼻塞、眼睛红肿……暖阳和煦的春天,偏偏有一群人出现了类似感冒的症状,吃了感冒药还不管用。别着急,您这是过敏性鼻炎。

鼻炎的其他症状都与典型的感冒症状相同。所以,出现鼻部症状时别着急吃感冒药,先要做好判断,对症下药,做好防护,才能有效缓解症状。

一般来说,春季的过敏性鼻炎多是源自花粉过敏,最早的症状往往是眼部结膜红、痒,甚至眼睑红肿,然后出现流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵等鼻部症状。今年因为疫情防控的原因,大家一直佩戴口罩,有效阻隔了花粉与鼻黏膜的接触,所以今年大部分鼻炎过敏者的早期症状都以眼部症状为主。

还有许多人对自己过敏非常困惑,因为自己以前并不过敏,甚至接触了花粉也没事,为什么忽然就过敏了呢?这是因为所有的致敏都需要一个过程。对花粉过敏的人们至少需要经过一至两个花粉季节以上才会过敏,所以5岁以下儿童发生花粉过敏比较少,15至45岁的青壮年阶段反而是花粉过敏的高峰年龄,50岁之后的新发病例也比较少。

目前过敏性鼻炎尚不能彻底治愈,一旦过敏,日常就要做好综合防治,尽量避免接触过敏原。

三四月花粉飘 外出游玩要躲树

每年的三月中旬下旬至五月中旬下旬,是北京花粉的第一个高峰期。也是过敏性鼻炎的高发期。做好防护,可以有效减轻过敏症状。

许多人都说,我知道花粉容易导致过敏,所以都躲着花走……但其实导致花粉过敏的主角,并不是花,而是树。

据统计,3月中旬到4月期间,北京地区过敏患者出现春季发作性喷嚏、流鼻涕、眼痒或咳嗽症状来就医的北京的患者,大多是因为柏树花粉造成的过敏。

过了柏树花粉的“高峰期”,5月份,桦树、白蜡树、臭椿树、梧桐树的花粉又将接踵而至,同样会造成过敏反应。

所以,有过敏性鼻炎的人外出游玩时一定要避开,许多公园中花不多但树很多,比如天坛公园,还有寺庙中、山上也是树木集中的地方,应尽量减少去这些地方游玩。如果有出

游,要佩戴有效的防护口罩和可以防花粉的护目镜。

今年春天,北京时有沙尘暴来袭,空中悬浮的颗粒物会吸附花粉停留在空气中的时间更长,加之空气中一些悬浮颗粒物本身就是过敏原,所以,空气污染严重时更加注意防护。

做好日常防护 减轻过敏症状

过敏性鼻炎的治疗不是一两天的事,需要自己保持良好心态,在日常生活中养成良好的生活习惯,加强锻炼,提高机体抵抗力,增加营养,积极预防和治疗感冒,养成良好的生活及卫生习惯。

针对近期过敏性鼻炎高发的情况,且花粉过敏患者眼部过敏严重的情况,北京市疾控中心也发出了健康提示,有相关症状的市民也可遵照如下做好防护减轻过敏症状——

■尽量待在室内。关注花粉指数预报,在每天花粉指数高的时间尽量避免外出,此时做宅男宅女做户外健身达人更有利于身体健康。

■戴眼镜和口罩。眼镜和口罩可以大大减少眼睛和鼻腔正面接触花粉的机会,尤其是在骑车的时候,可以戴专业护目镜和有防护效果的口罩。

■关紧门窗。白天要关上门窗,防止花粉飞入。

■在家里和车里使用空气净化器。花粉直径一般在30至50微米左右,家里常用的空气净化器和车载空气净化器均有过滤效果。

■避开其他污染物,停止吸烟。避免会让你症状加剧的所有污染物,有过敏症状的吸烟者应停止吸烟。

■避免感冒。花粉过敏或有哮喘和其他过敏症状的患者,应注意适当增减衣物,避免着凉感冒,防止加重过敏症状。

■及时就医。对于既往已有过敏史的患者,应提前去医院就诊,接受专业医疗建议和采取预防性用药措施。(本报综合)

肝气条达 慎食发物

——二十四节气养生之清明

一、清明节的由来

每年4月4日或5日,太阳到达黄经15°时开始,至4月20日(或21日)结束。《岁时百问》:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”清明,兼具自然与人文两大内涵,既是“二十四节气”之一,也是传统祭祖节日。清明节历史悠久,源自上古时代的祖先信仰与春祭礼俗。经历史发展,清明节在唐宋时期融汇了寒食节与上巳节的习俗,杂糅了多地多种民俗为一体,具有极为丰富的文化内涵。2006年5月20日,中华人民共和国文化部申报的清明节经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录,2008年,清明节正式成为法定节假日。

二、清明节的气候特点

我国古代将清明分为三候:一候桐始华,二候田鼠化,三候虹始见。意即在这个时节先是桐树开花,接着喜阴的田鼠不见了,全回到了地下的洞中,最后是雨后的天空可以出现彩虹了。清明一到,气温升高,雨量增多。此时除东北与西北地区外,我国大部分地区的日平均气温已升到12℃以上,到处是一片繁忙的春耕景象。

三、清明节如何养生

1.起居养生
中医认为“春三月发陈”,春季万物生长,枝叶伸展,机体也是如此。中医认为,清明时节要早睡早起,饮食有

节,不妄劳作,调畅情志,保持心情开朗,令肝气条达,避免肝气郁结。因此,建议大家多外出活动,多到空气清新之处,比如公园、广场、田野、乡下等风景秀丽、视野开阔之地散步、唱歌、跳舞、练太极拳、做操,做一些有氧运动,使肝气旺盛,气机通畅。清明时节,体内肝气随着春日日渐深而愈盛。肝属木,根据五行生克关系,木能克土。如果肝气过旺,会克伐脾土,对脾胃产生不良影响,引起胃胀胃痛、反酸暖气打嗝、腹痛腹泻,还可造成心烦易怒、失眠多梦、气血运行不畅,从而引发各种疾病。肝阳太旺则上亢,使血压升高、头晕头痛,肝气太旺还会损伤肺脏,出现咳嗽、阵发性加剧,所以这段时间也是高血压病和呼吸系统疾病的高发期,要予以重视。清明时节,气候变化很大,时冷时热,有时还会出现“倒春寒”现象,因此不宜贪凉,要坚持“春捂”,特别是老年人,患有风湿病、关节炎、慢性支气管炎、肺气肿的人,要及时增减衣服,尽量使身体“不冻不寒”,避免受凉加重疾病。

2.饮食养生

清明时应慎食发物。发物是指富于营养或有刺激性,特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病宿疾)或加重已发疾病的食物。通常情况下,适量食用发物对大多数人不会产生副作用或引起不适,只是对某些特殊体质以及与其相关的某些疾病才会诱发疾病。清明时人体阳气多,向外疏发,内外阴阳平衡不稳定,气血运行波动较大,稍有不当,就会导致心血管、消化、呼吸等系统的疾病。在这个季节,支气管哮喘、皮肤病、风湿病、冠心病等疾病常有加重,如再吃了不当的“发物”,就可能加重疾病加重。清明时体内肝气特别旺盛,肝木过旺,乘克脾土,就会影响脾的功能,还可使人情绪失调、气血运行不畅。发物是动风生痰、发毒助火助邪之品,此时食用易诱发或加重某些疾病,像类风湿关节炎、痛风性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、皮肤病等,应慎食发物,包括香菜、韭菜、洋葱、辣椒、青椒、胡椒、花椒等香料;带鱼、黄

鱼、鲤鱼、猪肉、虾、螃蟹等水产品;公鸡肉、鸡头、猪头肉、猪蹄、鸡翅、鸡爪、牛肉、羊肉、狗肉等禽畜类。另外,也应遵循“春日宜省酸增甘,以养脾气”的养生原则,多吃些性温味甘的食物以健脾,这些食物包括糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。

3.预防过敏性疾病

清明时节仍是百花盛开的季节,同时也是过敏性疾病高发的季节。当我们在踏青赏花时出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头疼,还伴有眼痒、流泪、鼻痒等症状,貌似感冒,其实不是感冒了,而是花粉过敏。那么如何预防花粉过敏呢?首先应尽量避开花粉,加强个人防护措施,戴好口罩,防止吸入致敏花粉,穿长袖长裤,减少花粉与皮肤接触。每周清洗更换床褥、被单,用盐水清洗身体,将残留在皮肤、头发上的花粉彻底清除,以阻挡或减少花粉入侵屋内。出现症状要立即服用抗过敏药物。



张仕玉
副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任