

# 做对四点 护好颈椎

电脑和手机为生活和工作带来便利,也埋下健康隐患。例如颈椎病近些年发病率明显增多,并呈现低龄化趋势。广州南方医科大学第三附属医院脊柱外科孙新志博士介绍了一些颈椎病防治误区和方法。

**纠正不良姿势。**能够导致颈部长期低头、仰头或者颈部活动过多的姿势都属于不良姿势,如长期低头伏案工作、下棋、躺在沙发上看电视、长时间开车等。总之,颈部不能维持一个姿势过久。保持正确的坐姿,即身体微微向

后倾,注视的文字、电脑屏幕等要低于视平线约3厘米,手臂自然下垂,膝盖微微高于座椅。

**选择舒适枕头。**好枕头的标准是:睡醒后颈部舒服,没有酸胀疼痛等不适感;枕头高度在10厘米左右,或与自己立拳高度一致;枕内容物要能维持颈椎正常的生理弧度;枕头中部为凹陷形,可限制睡眠中颈椎的异常活动,避免落枕。

**锻炼颈部肌肉。**颈部周围有很多块肌肉,对维持颈椎的稳定有重要作用。颈部肌肉力量增

强了,就好像给颈部佩戴了个天然颈围,起到保护作用。锻炼时,手指交叉,放于后脑勺,双手用力将头部推向前方,同时颈部用力,将头向后,抵抗手的推力,保持头部在直立位,持续10秒钟,放松。每天做3至4组,每组20至30次。

**积极正确治疗。**发病后,要卧床7到10天。卧床是治疗颈椎病或颈部软组织损伤的最好方法。因为无论是站还是坐,颈部肌肉和颈椎都要承担头部重量,得不到休息,炎症和疼痛仍会存在。而

卧位时,头部重量由枕头来承担,颈部肌肉处于放松状态。仰卧或侧卧均可,卧床时枕头要合适,除了上厕所和吃饭,其余时间都要躺在床上。其次,采取药物治疗。使用外用药时,应先均匀涂抹在疼痛的软组织上(不要反复用手指抹平,以免影响吸收),晾干约15分钟,待药物渗入皮肤后,用热水袋局部热敷40分钟左右,促进局部的血液循环和新陈代谢,促进炎症的吸收。最后,可以适当牵引。



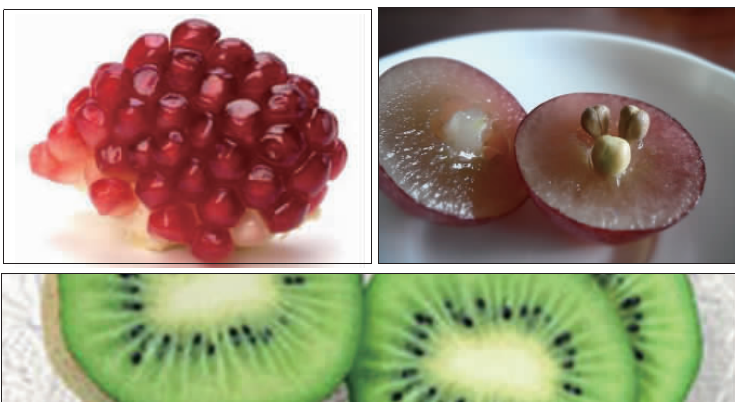
## 籽,果蔬里的“营养黄金”

许多种子是人类获取营养的良好来源,甚至有防病治病的功效。

**冬瓜籽预防心血管病。**冬瓜籽含有亚油酸等不饱和脂肪酸,能有效减少血液中脂肪和胆固醇的含量,对防治心血管病有一定效果。可将冬瓜籽晾干后炒着吃。另外,还可以将冬瓜连皮带籽打成汁。

**西瓜籽清肺化痰。**西瓜籽味甘、性平,可清肺润肠、化痰止咳,对咳嗽痰多和咯血等症状有辅助疗效。西瓜籽富含油脂,有健胃、通便的作用,因此,没有食欲或便秘时不妨食用一些西瓜籽。西瓜籽可以单独用料理机打浆,煮熟后加蜂蜜喝,也可以直接与西瓜瓤一起榨汁喝。

**南瓜籽预防前列腺癌。**南瓜籽中含锌和一种特殊的固醇类物质,这两种营养素可以减少前列腺病变的风险。另外,南瓜籽中含有亚油酸和植物蛋白,对调节血糖、血脂有一定功效。南瓜籽可以放在凉菜里、米饭里或是面包上,还可以炒着吃。



**葡萄籽能延缓衰老。**葡萄籽中的白藜芦醇具有极强的抗氧化、防癌、防心血管病、抗辐射、抗炎、抑菌等作用。其中还含有大量单宁和类黄酮物质,具有抗氧化作用,能延缓衰老。葡萄籽直接吃容易口舌发麻,可行的吃法是把葡萄籽碾碎,扔进白酒里泡酒喝。

**石榴籽保护关节。**石榴籽中的多酚类物质和类黄酮可帮助皮肤抵抗自由基伤害,有助预防皱纹过早形成,还有淡化老年斑的功效。多吃石榴籽还可保护关节,其中的营养物质有促进关节润滑

液分泌的功效。石榴籽可直接嚼着吃,牙口和肠胃功能不太好的人可将其榨汁喝。

**猕猴桃籽有助降血脂。**有检测显示,从猕猴桃籽提取到的猕猴桃籽油中富含黄酮类、微量元素硒及其他生物活性物质,其中亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸占75%以上。因此,猕猴桃籽具有辅助降低血脂和软化血管等功效。猕猴桃籽由于体积很小,且裹有一层坚硬的外壳,所以直接吞咽难以将其消化,在吃猕猴桃时最好多咀嚼,将籽彻底嚼碎。

## 提示 颈椎病认识误区多

**1. 颈椎有骨质增生就一定**是颈椎病。颈椎骨质增生(俗称骨刺)是颈椎退行性改变的一种表现,如果没有压迫到神经脊髓,就不能诊断为颈椎病。它只是在提醒人们不能再过度使用颈椎了。一旦颈椎骨质增生后,使得椎管、椎间孔、横突孔等变得狭窄,造成脊髓、脊神经根和椎动脉受到刺激和压迫并出现某些症状,就是颈椎病了。

**2. 吃药或者按摩能融化骨刺。**经常有药品或治疗仪宣称能将骨刺融化掉,这种说法是骗人的。吃药或理疗按摩可以缓解患处疼痛,但是骨刺一旦形成,唯一有用的方法就是保护好颈椎,防止病情发展。

**3. 颈部疼痛就是颈椎病。**

很多人都经历过颈肩痛,但颈肩痛不一定是颈椎病引起的,最常见原因是颈部肌肉和其他软组织的劳损。

**4. 常戴围领缓解病情。**颈椎病手术后,患者需要在医生指导下短期戴围领。但是戴围领时间过久,患者可能对其产生依赖性,导致颈部肌肉萎缩,适得其反。

**5. 颈椎错位,扳一下就能好。**由于大部分患者去按摩前不知自己是否有椎管狭窄、骨质疏松、发育异常等疾病,如果贸然由非专业人员按摩是很危险的,手法整复颈椎更危险,极有可能导致瘫痪或症状加重。如确有需要,可请骨科医生治疗。

## 儿童缺铁,脾气不好

台湾一项研究发现,儿童缺铁性贫血与抑郁症、躁郁症、多动症和自闭症等精神障碍有关联。

美国福克斯新闻网报道,该研究分析了台湾全民保险数据库中近1.5万名儿童和青少年的数据。结果发现,血液含铁量偏低的孩子罹患躁郁症的几率高5.8倍,抑郁症风险增加2.34倍,多动症风险增加1.67倍,自闭症风险增加3.08倍。

研究负责人白亚梅(音译)表示,新研究结果虽尚未证实儿童缺铁会导致精神障碍,但的确表明,精神障碍患儿最好抽血查一下铁元素。铁对儿童大脑发育至关重要,还会影响到大脑对血清素、正肾上腺素和多巴胺的调节。这些化学物质直接影响到情绪、思想和感知。白亚梅建议,已查明缺铁的精神疾病患儿,医生应先给予补铁治疗,然后再判断抗抑郁药等治疗是否有必要。

## 刺痛有血淤 胀痛为气滞

疼痛是人们经常遇到的一种不愉快感受,也是医学上最常见症状之一。而在中医看来,“疼”与“痛”还有些微的差别,并且通过痛感的不同还可以辨别身体的病证。

北京中医药大学东直门医院内科医生姜良铎介绍,中医认为,“疼”的感觉更具体,部位更明确且范围小,时间短暂而没有持续性;“痛”则范围较大,时间较长。姜良铎说,“痛”其实是人的机体受到伤害后的一种警告,能引起身体防御性保护反应。

中医对痛的病因研究,首见于《黄帝内经》,包括外寒、外风、外热(火)、外伤、劳倦损伤等诸多方面。虽说都是痛,但性质却大有区别。中医认为,不同性质的痛,如常见的刺痛、胀

痛、酸痛、绞痛等,为不同病证的疼痛特征。姜良铎说,例如“刺痛”,指疼痛如针刺般,以胸肋、上腹等处较为常见,多为血淤所致;“胀痛”是指痛兼有胀的感觉,往往是气滞所致,见于胸肋、上腹等处,有时发时止的特点;“酸痛”则指身体疼痛并伴有酸软感觉,最常见于身体疲劳;“绞痛”是由于某些疾病引起的内脏剧烈痉挛性疼痛,如肠绞痛,有的伴有闷塞的感觉,如心绞痛。

姜良铎表示,不同性质的“痛”对病证判断有一定帮助,患者就医时,一定要准确描述疼痛部位、性质、持续时间等,有助于医生结合其他线索做出更准确的诊断。由于引起痛感的原因复杂,个人感受也存在偏差,自行辨病是不提倡的。

## 睡足觉,心脏病降一成

保证充足睡眠,对保护心脏、预防心血管疾病大有好处。

美国《科学日报》报道,荷兰国家公共卫生和环境研究所的研究人员,对6672名男性和7967名女性的生活习惯、健康状况等信息进行了长达12年的跟踪研究发现,人在保证规律运动、饮食健康,并戒烟、不过量饮酒的情况下,患心血管疾病的风险会下降57%,出现其他重大疾病的几率也会减少67%。如果再加入“睡眠充足”这一条,发生心血管疾病的风险可降低65%,重大疾病发生

几率也减少83%以上。

以往在预防心血管疾病方面,主要强调加强运动、戒烟限酒,而对睡眠的重视程度不够。事实上,早有研究发现,睡眠时间短、睡眠质量差的人较易出现超重、肥胖、高血压、高血糖等问题,进而增加患心血管疾病的风险。

本次新研究从正面揭示,除了规律运动、健康饮食、戒烟、不过量饮酒这4种保护因素,睡眠充足也能对心血管起到良好的保护作用,其效果与戒烟可能不相上下。

## 喝点啤酒,保护血管

希腊一项新研究发现,每天喝400毫升啤酒可改善心脏健康,保护血管。

英国《每日邮报》报道,希腊哈睿寇蒂大学的研究人员,对一些30岁左右的不吸烟男性进行研究,让参试者每人喝400毫升啤酒,并检测喝完1小时或两小时后的心血管健康情况。随后,研究者用无酒精啤酒或伏特加代替,让参试者重复上述试验。

结果,在预防血管硬化方面,

啤酒的效果最好。喝下400毫升啤酒两小时之内,心脏供血情况即可得到明显改善。

研究人员表示,多项早期研究发现,每天喝568毫升左右的啤酒,可使心脏病和脑卒中的风险降低30%。其中适当的酒精和多种抗氧化剂,可能是起效的关键。但啤酒与心脏健康的具体关系还需要进一步阐明。特别是对心血管病患者来说,最好听从医生建议,更不能因此自行停药等。