

夏季不可贪凉 小心颈椎受伤

本报记者 毛锦怡

进入夏季后,温度会逐渐走高,但健康专家提醒,夏日颈部要注意保暖和护理,因为空调凉风,以及一系列不良的生活方式对颈椎都是不小的挑战。尤其中青年,更是颈肩痛夏季高发的主力人群。建议上班族在办公室不要对着空调或电风扇吹风,以防止寒气侵蚀,诱发颈椎病的发生。打盹时,备个U形枕护颈椎。另外,疑似颈椎病的人群要重视起来,尽早就医由医生进行专业的诊断再对症治疗。



颈椎病又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称,是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。

在世界卫生组织最新公布的“全球十大顽症”中,颈椎病排序第二。在我国,颈椎病有2亿多患者。近20年来,颈椎病的高发年龄也越来越低龄化,甚至威胁到小朋友。

很多人不把颈椎病当回事,肩颈痛,第一想到的就是去做针灸推拿按摩。对此,省中医院针灸科副主任医师莫晓枫教授表示:颈椎患病非小事,胡乱针灸按摩推拿存在很大的安全隐患。虽然通过这些方法可以帮助舒筋散结,缓解酸痛,但这并不适合所有的颈椎病患者。不是每个颈椎病患者都适合长期去按摩推拿。除了有颈肩酸、麻、胀、痛、僵等基本症状外,如果还有手指、手臂、腿脚的麻木、血压波动等伴随症状,说明可能是神经根型、交感神经型乃至脊髓型颈椎病。这类颈椎病切不可随意按摩或针灸推拿。对此,莫晓枫提醒道:“颈椎不好的人应及时到正规医院就诊,由专业的医生判断自己患了哪种类型的颈椎病,以及治疗的方法。”

哪一类人群比较容易患颈椎病?浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮表示:长时间伏案工作、长时间面对电脑保持同一姿势、长时间低头看手机,都会导致颈

椎不适,而偏偏这些不良习惯充斥在我们大部分在职人员的生活常态里。薛亮随后解释道:“正常脊柱各段因人体生理需要,均有一定的弯曲弧度,称为生理曲度。颈椎生理曲度的存在,能增加颈椎的弹性,减轻和缓冲重力的震荡,防止对脊髓和大脑的损伤。经常低头伏案,会使得颈椎正常的生理屈度变直,引起颈椎很多其他变化(如松动、增生、肌肉紧张等),从而刺激周围神经或血管,导致颈椎病。”

“颈椎病的发病还存在一定的季节性特征,夏季是颈椎病的高发季节之一。”薛亮说,颈椎病和受凉有很大关系。夏天在办公室里,空调温度一般开得比较低,特别是对于座位正对空调,或是穿吊带装的女性,颈背肌肉很容易受寒,诱发颈椎病。建议在有空调的办公室里,可以穿件外套或佩戴丝巾,避免颈部受凉而引发或加重颈椎病。

不正确的午休姿势也会给颈椎带来很大的伤害。一些上班族午休时,坐在座位上耷着脑袋就睡着了,这样的睡觉姿势给颈椎带来的伤害非常大。午休首先不提倡向前趴着睡觉,可采取向后仰躺的姿势休息;另外,一定要为颈椎找到扶托点,比如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或带上U型颈舒枕等。

薛亮还提醒道:“合理用颈部,少低头、多参加户外运动,可以起到很好的预防作用,游泳、打羽毛球、放风筝等运动方式对颈部也能起到很好的放松作用。”

如何挽救被“偷”走的睡眠



睡眠是人最基本的生理功能之一,占据了整个生命至少三分之一的时间。有些人睡眠很香、很充足,但是也有些人睡眠不佳,感觉充满“坎坷”。浙江省中山医院名中医馆睡眠专科教授黄建波,与大家聊聊,该如何挽救被“偷”走的睡眠。

什么是睡眠障碍?黄建波介绍说,睡眠障碍的主要原因是,到了晚上人体尚处于兴奋状态,阳未入阴或者气血不足,虚烦导致虚阳在外。睡眠障碍主要指的是入睡困难、易醒或早醒、长期浅睡眠,导致睡眠质量低下、睡眠时间明显减少,严重者彻夜不眠。

据估计,失眠中大概只有15%是单纯的失眠症,其余大部分失眠“事出有因”。这些因素包括精神因素、情志因素、疾病因素、不良的睡眠习惯、压力因素、饮食习惯、身体亏虚,以及药物因素等。

黄建波推荐了一些方法,或许可以解决失眠者的烦恼。

食物助眠:平时可多食用芹菜、莴笋、黄花菜、芝麻、麦片、莲子、切片面包、大枣等。

情志助眠:保持乐观,知足常乐的良好心态,避免不良情绪刺激;学会放松,让不良情绪得到充分宣泄;要有自信,切忌乱套病种和自我猜疑。

泡脚助眠:养成定时睡眠、不熬夜、睡前30分钟热水泡脚的习惯。

音乐助眠:睡前2小时,静心,全身放松状态下听40分钟音乐,如《春江花月夜》《军港之夜》《平湖秋月》《二泉映月》《小城故事》《梅花三弄》《高山流水》《喜洋洋》《喜相逢》等。

按摩助眠:睡前按摩足三里、三阴交、涌泉、百会、太阳和神阙穴,持续时间20-30分钟。

熏香助眠:床边放一束薰衣草,或苹果、洋甘菊、柠檬,或10克左右切成丝的生姜;也可在洗澡时加入数滴精油,如檀香、薰衣草等,可以放松肌肉、舒缓疲劳;或用药枕,如使用桑叶晒干制枕、荞麦枕、菊花枕等。

冥想助眠:上床仰卧,闭目,全身放松,双手平放两侧;调整呼吸均匀,缓慢,鼻呼鼻吸;观想宇宙中的真气,清新洁净如甘露,从百会缓缓流向两腿,最后从涌泉流出体外。

睡姿助眠:保障好的睡眠,要讲究睡姿,侧面睡时,下肢宜曲起。仰面睡时,四肢躯干宜伸直。右侧卧位为最佳卧姿。

午睡助眠:午后闭目养神20-30分钟,不可多睡,让自己在下午工作时处于相对兴奋状态,有利于晚上入睡。

(通讯员 汤婕)

小心无糖饮料的“健康”陷阱

天气越来越热,冰镇饮料开始替代了温暖的茶饮成了新的“掌中宝”。不过有人意识到过多饮用含糖饮料对健康的危害,于是转而宠爱“无糖饮料”。但是各位减肥和控糖达人们,你当“无糖”的标签是“天使”,是否知道它其实暗藏陷阱呢?

研究显示,“无糖”饮料与“全糖”饮料相比,对保持健康体重并没有什么帮助,还可能导致其他健康问题。根据研究显示,“无糖饮料”导致其不健康的罪魁祸首就是人工甜味剂——阿斯巴甜。

肠道细菌有的生产益生物质,有的会产生有害毒素,有害毒素产生后肠道中会有其他物质与之中和,从而将其消除。但当阿斯巴甜在肠道内分解时,它会扰乱有害毒素的中和过程,从而导致毒素积累。

之前在《阿兹海默症和痴呆》期刊上,就曾经发布一项研究结果:在

一组糖分高摄入和较少摄入的对比试验中,“高摄入”组人员出现了包括大脑体积缩小、情景记忆变糟、海马体缩小等大脑加速衰老的迹象。所以过多的糖对脑智力不是一件好事。但2017年最新的研究显示,每天至少喝一瓶无糖饮料的人患中风和痴呆的风险是其他人的三倍。虽然不能明确其机理,但已有很多假设,包括改变肠道菌群、影响大脑对于甜味的感知等等。所以,长期没节制地饮用无糖或有糖的饮料都会对人脑的智力有一定的损害。

与此同时,根据墨尔本大学的科

无糖 ≠ 健康

学家们对23种不同种类饮料的测试显示:无论含糖还是无糖软饮料(包括调味矿泉水)都可以对牙齿产生严重腐蚀。并且发现,无糖饮料可以导致30%-50%的牙釉质软化,无糖的苏打水和糖果的危害更甚于真正的饮料和糖果。

研究人员对此表示:对我们的牙齿而言,无糖替代品并不是完全安全的,我们不能够完全相信那些极受欢迎的无糖饮料或者糖果产品。

所以,“无糖”看似是个更健康的选择,其实可能只是一个新的“纵欲”陷阱。

(亢涵)