

乍暖还寒时,保护好颈部有讲究

医生建议:告别磨人的落枕还应注意方法

本报记者 毛锦怡



春节过后,在拱墅区一家设计公司上班的蔡宏很苦恼。脖子接连罢工,酸痛、活动受限,每次都要贴膏药、针灸推拿,历时近一个星期才慢慢见好。本以为是颈椎不好引起的,但蔡宏的主治医生告诉他,其实他只是落枕。落枕跟颈椎病没有等同关系,主要还是长期伏案导致颈肌慢性劳损,又加之当前天气乍暖还寒,颈部受风着凉,引发了这种急性肌肉损伤。

脖子落枕虽是一种常见病,但很磨人,其实日常生活多注意也是可以预防和避免的。为此记者请教省人民医院骨科主任医师金永明,由他来进行专业的支招。

落枕后不要轻信偏方

“落枕好发于青壮年,以冬春季多见。脖子落枕的常见发病经过是人睡前并无任何症状,但第二天早上却感到项背部明显酸痛、颈部活动受限。”金永明介绍了落枕的常见原因:第一种是肌肉损伤,因夜间睡眠姿势不对,枕头过高过低等原因,引起颈部一侧肌肉紧张,使椎小关节错位,局部疼痛不适,动作受限。此外,受

凉也会引起肌肉僵直。

落枕后怎么处理?一般情况下,无论何种原因造成的落枕,几天后会自愈,在落枕前没有其它不适,落枕后也不会有什么后遗症。但有些人会很着急地进行自我处理。金永明说,门诊中,他也碰到过一些病人因为轻信于民间偏方,觉得落枕后可以反向拧脖子来复

位,或让家人随意进行颈部的按摩,到最后不但治不好落枕,还造成了其它损伤。

一般情况下,骨科医生会给轻度落枕的病人开出“建议自愈”的“处方”,为程度较重的病人开些止痛药或肌松药帮助缓解症状;中医上,则会采用按摩理筋、配合药物局部热敷或针灸。

否则很有可能会引起颈肌痉挛而诱发落枕。

日常还要多活动颈部:尤其是长期伏案工作的人,像蔡宏因为从事设计工作,长期保持坐着的状态,这样的生活方式不利于颈部的保健。建议日常多抬头活动颈部,防止颈肌慢性劳损,减少落枕的发生。

作为普通民众的我们,能够应用简单的医学知识,做到对自己身体状况的初步筛查,对疾病早发现早就诊,不延误病情。

“如果频繁落枕,或者落枕迟迟不能痊愈,或者伴有头晕头痛,手臂发麻等其它症状的。一定要高度怀疑颈椎病,并到正规医院检查治疗。”金永明提醒道。

注意生活细节能“未雨绸缪”

其实生活中注意细节,科学用颈完全是可以有效预防和避免落枕的。

日常要给自己准备舒适的寝具,尤其是枕头。按照人的生理特点,枕头应该在10至15厘米之间为宜,不能太高,也不宜过低。宽度要适中,保持在肩至耳朵的距离即可,不要睡太硬的枕头。还可以在枕头里面加

入相关的中药,如甘草,当归等,这样可以促进颈部的血液循环,有助预防落枕。

做好防寒也很重要:当前早晚温差还是很大的,睡觉时,应盖好被子,被子盖的不宜过低,应以盖住颈部为宜,预防颈部受凉。夏天睡觉时应避免风扇对颈部长时间吹,

病因有别 落枕≠颈椎病

最后,金永明还强调了一点——“落枕并不等同于颈椎病。”落枕是肌肉的问题,颈椎病是颈椎的问题。颈椎病是一个证候群,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一类疾病的总称。最直观的就是骨刺和椎管狭窄,压迫神经。

在临床上还有一个简单直白的

初诊小窍门,虽然不能涵盖所有病人,建议人们平时应该知道掌握。

落枕时头部下压疼痛减轻,上抬时疼痛加重,颈椎病头部下压时疼痛加重,上抬时疼痛减轻,这个特点在落枕和颈椎病是相反的。

颈椎病引起的需要根据病情对症治疗。因为病因和疾病的复杂,治疗也是不相同的。

核桃生吃好还是熟吃好 标准答案在这里

许多人都喜欢吃核桃,不仅因为核桃酥脆的口感,还因为核桃具有丰富的营养价值。医学研究表明,核桃具有抗氧化能力,这使得核桃的营养价值高过了其它同类型的坚果。但很多人都会有疑问:核桃是生吃好,还是熟吃好?

核桃含有磷脂和不饱和脂肪酸,这两样在人脑中都是承担着传递信息的重要功能。大脑中有足够的磷脂,有利于智力发育。因此,吃核桃可以帮助我们保护大脑。此外,核桃含有丰富的不饱和脂肪酸,其饱和脂肪酸含量比较微,有助于控制胆固醇,降低胆固醇,可以帮助我们预防高血压、动脉硬化、冠心病、脑血栓和中风等疾病。常吃核桃,有益于滋补五脏,润肤乌发,多吃核桃,有利于油脂的摄入,有利于滋补五脏腑,强化

肾脏和脾脏,还可滋润皮肤,帮助皮肤抗氧化和抗衰老,并补充头发营养,改善头发,保持头发黑色和明亮。

核桃生吃好还是熟吃好。核桃的食用方法通常为剥壳生吃或将核桃仁炒熟后食用,相比之下,前者更有营养价值。这是因为在核桃内起主要保健功效的不饱和脂肪酸以及磷脂在加热后会受到一定程度的破坏,这些营养成分对脑发育、增加脑活力具有很重要的作用。因核桃含有较多脂肪,所以一次吃得太多,会影响消化。有些人喜欢把核桃褐色的薄膜从表面上剥下来,它会失去一部分营养,所以不要剥掉薄薄的一层皮。但在某些情况下,核桃煮熟了或其他食物,会对某些疾病有很好的效果。

此外,核桃仁要吃得适量,核桃

仁含有较多的脂肪,吃太多会影响消化,一般来说,每天服用核桃的重量应该在20至40克左右,相当于四五个核桃。应该适量、长期、坚持服用,虽然核桃仁中含有的脂肪是一种不饱和脂肪酸,它有利于清除胆固醇,但脂肪本身具有很高的热量。如果太多的食物不能充分利用,它会被人体储存为胆固醇,结果恰恰相反。同时,应适当减少其他脂肪摄入量,以避免摄入过多的卡路里。糖尿病患者忌多食核桃仁,核桃仁具有高脂肪含量,但它可以降低胆固醇,所以它可以预防动脉硬化。糖尿病是由葡萄糖代谢紊乱所致,吃核桃会引起糖尿病,所以糖尿病患者应注意饮食,虽然核桃不属于含有高脂肪的食物,但仍应该少食用。

(通讯员 莫 鹏)

健康百科

40岁后想长寿?睡前恶习必须改

在这个追求健康的年代,很多人不知道的是40岁是人体健康的一个分水岭。其可以称得上是一个养生的“黄金期”,如果大家在这一时期注意养生,将对自身健康有很大好处。但如果不注意保养身体,那么很多疾病就会伺机而动。

所谓养生,除了饮食,睡眠也很重要。但其实,睡前若有以下4个坏习惯,再早睡早起也是无济于事。

习惯一:剧烈运动

运动有利于身体健康,适当运动有助于睡眠,但如果是剧烈运动就会起到相反的效果。不少人下班后都会去跑跑步或者跳跳舞。这些运动本身没问题,问题是大部分人总以为长时间的运动对身体更为有利,运动得大汗淋漓就洗澡睡觉了。

其实睡前剧烈运动容易使大脑处于兴奋状态,影响睡眠质量,进而引发身体其他不适。因此,如需要锻炼,应尽量在晚上九点前完成,或睡前做些缓和的伸展运动。

习惯二:睡前饮食

睡前吃宵夜对于很多人来说,是夜生活的常态。特别是40岁左右的人群,应酬和宵夜更是不断。其实,胃部消化进而排空食物是需要一定时间的,用时大概是四五个小时。如果睡前吃宵夜,容易给胃部带来负担,进而会影响睡眠质量。因此,睡前两小时应避免进食,或吃些清淡的食物和水果来解决饥饿问题。

习惯三:常玩手机

睡前玩手机是很多人必做的一件事,更有不少人因玩手机而熬夜,甚至是难以入眠。有研究表明,晚上9点后只要使用电子产品的时间超过20分钟,疲劳的程度会加重。使用时间越长,失眠的概率也就越大。因此,睡前常玩手机这一行为是不可取的。如真的忍不住要玩手机,建议九点前玩,尽量九点后关机。

习惯四:仰面而睡

仰面而睡,顾名思义,即身体正着睡。这个睡觉的姿势一直以来,都深受推崇。但其实,仰面而睡不利于健康。因为仰面而睡时,全身的肌肉和骨骼会处于一种紧张的状态,不仅不利于消除疲劳,还可能会引发失眠、做噩梦等不利于睡眠的情况发生。

因此,睡觉时应尽量避免仰面而睡,最好采用右侧卧的姿势入睡。

(通讯员 马 骏)