

生活课堂

朝盐晚蜜更健康

每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，北京中医药大学东直门医院治未病中心主任于国泳提醒，有心脑血管疾病病史的朋友尤其要注意清晨和晚间适量补水。

多喝水不是一股脑儿地猛灌白开水，白天喝点盐水，晚上喝点蜂蜜水，既能减少白天的水分流失，又能适时补充人体水分和抗衰老，可以说是秋季养生的饮“水”良方。喝蜂蜜水还可以防止秋燥便秘。高血压患者夜间不要因为起夜怕凉而憋尿，否则会使血压升高，可能引起脑出血或心肌梗死等危险事件。

揉足三里健脾胃

中医把胃经称为“长寿经”，其途经膝关节。饭后20分钟左右，用手反复摩擦膝关节，可以使胃经通畅。喜欢穴位按摩的朋友应该听过“肚腹三里求”这句口诀，按揉或敲打小腿外侧足三里穴，3分钟~5分钟，具有双向调节作用，既能生发胃气、燥化脾湿，有助强身延年益寿，又能提升肠胃功能，促进脂肪代谢，辅助减肥。

怕冷练练“弹指功”

很多朋友冬天怕冷，容易手脚冰凉，如果在寒露之后开始练“弹指功”，可以让这些状况得到改善。“弹指功”非常简单，每天中午用双手拇指扣住中指用力弹出去，反复一百遍。当然，不必局限于一百次这个数目，有空就弹弹。中指的指尖是心包经的起点，而心包经是心脏的保护墙，常弹中指能促进气血循环，提高人体的御寒能力。

寒露养生吃好“三样”

吃芝麻：民间自古就有“寒露吃芝麻”的习俗。芝麻分为白芝麻、黑芝麻。食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为佳。咳嗽的人还可喝点芝麻糊，滋润呼吸道，消除痰液，顺畅呼吸道。**吃柿子：**柿子在秋天成熟，它的维生素和糖分比一般的水果都高，古人赞它“色胜金衣，甘逾玉液”。吃柿子可以养肺护胃，清热祛燥，化痰止咳，生津止渴。柿子上的“柿蒂”还有降逆止呕的作用。**吃冬枣：**俗话说，一日吃三枣，一生不显老。秋季易感冒，多吃冬枣可以调节免疫，预防感冒。

萝卜吃不对破坏营养

白萝卜表皮含更多营养元素和含硫化合物，具有一定的消炎保健作用。如果把皮去掉了，这部分营养和保健成分就丢失了。有人喜欢将萝卜焯水或者是用盐杀，然后把水挤掉，这样会使萝卜里的维生素C和矿物质流失掉。推荐吃法：白萝卜+羊肉。秋冬吃羊肉可促进血液循环，缓解手脚冰凉。搭配清热生津、健脾开胃的白萝卜，二者所含营养素可取长补短。

不必太迷信黑枸杞

中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员李宝聚介绍，黑枸杞一度被称作“软黄金”，一些商家宣称其具有万能功效。实际上，黑枸杞只是比红枸杞的花青素含量高一些而已。一般深色蔬菜都含有花青素，比如桑葚、紫薯、黑玉米、紫甘蓝、紫胡萝卜等。市面上的黑枸杞价格高于红枸杞，我们不必花大价钱吃其他平价食物里都有的营养物质。（姚天佑）



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：颜莉

颈椎：难以承受之“重”

低头看手机，相当于一个五六岁孩子坐你脖子上

记者 焦守广

随着低头一族人数倍增，加上日渐寒冷的天气，越来越多人被颈椎病、腰椎病缠上。对于这种与每个人都息息相关的疾病，只有更好地了解它，才能更好地保护我们的身心健康。

长期低头 颈椎压力激增

大多数人都被颈椎病折磨过，比如早上起床发现脖子酸痛，转头不自如，头和身体像焊接在一起。山东省中医院康复科医生孙超介绍，颈椎、胸椎、腰椎，是整个脊柱中横截面积最小的几个脊柱骨，要撑起我们高昂的头颅，付出的代价可是很大的。

颈椎所承受的压力，会随着我们低头的角度而增加，当头部处于正常位置时，一个成人的头部重5公斤。当头向前倾斜，颈部承受的压力就会激增：倾斜15度时，承受的压力为12公斤；倾斜30度时，压力为18公斤；倾斜45度时，压力为22公斤；倾斜60度时，压力会达到27公斤。

孙超介绍，长期低头看手机、伏案工作，这时颈椎会前屈60度，颈椎承受的重量为27公斤左右，相当于在你低头看手机时，一个五六岁的孩子坐在你的颈部。此外，排除每天睡眠的时间，其余时间颈椎都要付出很大的努力，来支撑我们的头颅。

孙超表示，如果我们长期保持低头或伏案状态，颈椎就会出现过度疲劳以及提前退化。因为我们颈椎周围有重要的血管和神经，一旦中轴线发生疾病，周围其他结构都会受到严重的威胁。

这些习惯 会影响脊椎健康

1.久用电脑、手机

工作、上网、游戏，人们的生活离不开电脑和手机，长时间保持一个姿势，肌肉势必僵硬劳损。看手机屏幕时，有时需要扭头转腰，长期



的姿势惯性，会造成脊柱旋转、侧弯，日久便会成病。

2.长期开车

车座的设计普遍是前高后低，即臀部的位置较低，人坐上去后，膝关节高于臀部，而腰部也没有足够的前凸支撑。根据力学原理，腰椎势必

后撅，形成压力。

3.软床低枕和不良睡姿

柔软的床对脊柱没有支撑，是对脊柱的一种慢性损伤，晨起感觉腰酸背痛；低枕、软枕、高枕、无枕会使颈椎不能与胸椎、腰椎保持在一条直线上，造成颈椎侧弯变形。

有些腰疼千万不能“忍”

摸到身上有肿块，要及时就医

记者 王小蒙
通讯员 曹坤 刘学鸣

很多人都有腰疼的老毛病，尤其一些老年人“一疼起来就直不起腰”。为了不给儿女添麻烦，很多老人认为只要躺—躺、歇—歇就能好，殊不知，有些腰疼千万不能“忍”。尤其当出现不明原因腰疼，又找不到特殊的压痛点，夜间疼得厉害，处于舒适放松的状态时仍然很疼，就需要及时到医院就诊，排除肿瘤可能，以免延误治疗。

半年前，70岁的常女士时常感到腰部不适，她以为可能是年龄大了，过度劳累导致腰疼，就没在意。谁知这腰疼的毛病，休息过后不但没有减轻，反而越来越严重。

最近一个月，常女士更是饱受腰疼困扰。“不管白天还是晚上，腰部尤其是右侧一直疼，

摸着还有些肿胀，疼得饭也吃不下、觉也睡不着。”常女士辗转多家医院问诊，治疗效果都不太理想。

后来，常女士来到山东省立三院脊柱脊髓外科（骨与软组织肿瘤外科）主任医师赵廷宝的门诊。赵廷宝结合患者的病情描述，通过触诊，发现右侧腰部有肿物存在，初步判断常阿姨的病症绝非普通的腰疼那样简单，便立即为其安排了详细检查。

这一检查才发现，常女士的右髋部多发骨质破坏并软组织肿块形成，其内可见不规则高密度灶，影像诊断考虑为：右髋骨软骨肉瘤。

据介绍，软骨肉瘤是一种源于软骨组织的恶性肿瘤，发病高峰年龄为中老年，常发生于少见部位。若不及时清除，下一步肿瘤将逐步侵犯周边器官并向

远处转移，直至全身扩散危及生命。为了防止肿瘤转移、扩散，尽快手术是最佳治疗方案。

赵廷宝带领团队进行了多次讨论，最终决定为患者进行软骨肉瘤灭活切除+骨盆修复重建手术。这相当于三台手术叠加：骨肿瘤切除、骨盆假体植入、骨盆重建。每一台手术都称得上骨科的大型手术。

“这不是简单的1+1+1=3，而是真正意义上的1+1+1>3，每增加—项，手术难度都是几何级增长。”赵廷宝介绍，术前，脊柱脊髓外科（骨与软组织肿瘤外科）团队为患者进行了影像学采集，包括核磁共振、CT，了解肿瘤的位置、范围，术前设计好能够完全切除肿瘤的方案，更好地保证治疗效果。

肿瘤切除必须分毫不差，一旦手术范围太大，就会损伤周围神经和血管，影响行走能

力，而范围不足，又会造成肿瘤残留。赵廷宝再三斟酌，与团队制定了周密的手术方案，不仅要完整切除肿瘤，还要保住患者的行走能力。

最终，凭借精湛的技术和丰富的经验，经过5个多小时手术，赵廷宝团队成功为患者进行了右侧髓肿瘤精准切除，并进行个性化骨盆重建。据了解，目前常女士仍在术后治疗中，恢复良好。

赵廷宝表示，骨肿瘤恶性程度较高，一旦发现较晚，就可能发生远端转移，导致治疗效果不佳。早确诊、早治疗能有效延长和提高患者生存期和生活质量。

专家提醒，日常生活中，无论何种方式，摸到或体检发现身体任何部位有肿块，都应及时就医，请专科医师仔细评估，并给出治疗建议。