

# 天凉好个秋， 颈椎可别受了凉

一场秋雨一场寒，几场秋雨到来后，滨州市内早晚的温差较大，一旦保护不好，颈椎病就容易复发。此外，据介绍颈椎病越来越年轻化，这与年轻人长时间使用电脑，长时间伏案工作等有直接关系，本期健康专刊来了解一下在颈椎病的高发期，应该如何对自己的颈椎进行保护。



## 颈椎病从何而来呢

如果经常感到眩晕、头痛、视觉障碍、或者突然摔倒、上肢麻木或单肢麻木等，那么很有可能就是患上了颈椎病。专家介绍颈椎病的高发年龄以40岁以上的中老年人为主，但随着生活方式的改变和积极预防保健的不足，近年来在青少年中亦不罕见。

患上颈椎病大全部原因包括以下几点：长期使头颈部处于单一姿势位置，如长时间低头工作，易发生颈椎病。头颈部外伤，50%髓型颈椎病与颈部外伤有关。一些病人因颈椎骨质增生、颈椎间盘膨出、椎管内软组织病变等使颈椎管处于狭窄临界状态中，颈部外伤常诱发症状的产生。不良姿势，如躺在床上看电视、看书、高枕、坐位睡觉等；卧车上睡觉，睡着时肌肉保护作用差，刹车时易出现颈部损伤。慢性感染，主要是咽喉炎，其次为龋齿、牙周炎、中耳炎等。风寒湿因素。外界环境的风寒湿因素可以降低机体对疼痛的耐受力，可使肌肉痉挛、小血管收缩、淋巴回流减慢、软组织血循环障碍，继之产生无菌性炎症。

## 保护颈椎要从哪方面做呢

专家介绍说，颈椎的健康与颈肌很大的关系，目前正处于季节交替之际，温差较大，人们经常会来不及添加衣物，颈部在受凉的情况下会引起血管痉挛，肌肉僵硬，时间稍长，颈肩部不适就突显出来。男士在季节变化时，尽量穿高领衬衫。女士出门最好带上一条围巾或者披肩，稍感凉爽就马上戴上。在办公室工作或者开车时，戴U型颈枕是比较理想的选择，即能保暖，又能为颈椎减压。如果感到颈部不适可以利用热敷袋对颈椎做热敷治疗。对于因颈部受凉导致的颈部肌肉酸、僵或痛，自制或购买热敷袋热敷治疗，可活血化瘀，缓解肌肉痉挛及颈肩部不适。

中医学上介绍，肝肾亏虚气血不足型颈椎病是由于肝血不足，肾精亏损，经脉失去营养所致。夏秋交替时节，天气逐渐变得干燥，肝肾上火容易导致虚火过旺，引起肝肾功能失调，引发颈椎病。再者，入秋后温度多变，机体最易受风寒湿邪侵袭，也能导致风寒湿病、经络受阻型颈椎病。所以在饮食上要注意少吃辛辣食物、

少喝酒、抽烟；饮食有规律，杜绝暴饮暴食或不吃。颈部出现不适时，要多吃“清火”食物，新鲜蔬菜，黄瓜，橙子，绿茶等都有很好的效果，补充钙和维生素，除湿祛寒。

秋季到来后，很多市民朋友的作息习惯仍停留在夏季。不盖被子，睡凉席加上秋季夜晚气温降低等情况使得颈部容易受凉。很多朋友睡觉前还习惯于不盖被子，遇上气温骤降，第二天早上起来就发现落枕了。所以提醒市民朋友要随时关注气候变化，及时更换床上用品。挑选合适的颈椎修复枕。起居有规律，避免熬夜。避免在床上看书，看电视导致颈椎疲劳等。这种情况下的颈部不适可以用热敷治疗，如果是落枕的话也可以用按摩的方法。

最后，出行时要养成良好的行走习惯，开车时也要养成良好的驾驶习惯，也可利用驾乘人员颈椎保护头枕，以达到保护颈椎安全和健康的目的。此外要加强体育锻炼，改善心情。体育锻炼能使人体产生一系列的化学变化和生理变化。较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。并且，本身来说，体育锻炼对于锻炼肌肉和韧带，增强骨骼及椎间盘活性非常有利。

# 开学季即将到来，背书包有说头



背着沉甸甸书包上学的孩子，拎着满满一袋购物菜的老人，拎着又大又重的背包的时髦女郎，背包在我们的生活中是必不可缺少的物品，但是过重的背包会给人身体带来很大的负担，主要体现在脖子、手臂、后背以及肩膀等部位，通常容易引起脊柱弯曲、驼背、头疼、关节炎、上背和颈部肌肉拉伤、手臂麻木刺痛等情

况，那么怎样背包才能降低负重给人体带来的伤害呢？斜跨大包可以斜跨，包带尽量短一些，防止背包摆动，斜跨背包可使身体承载更大的重量，这样以来腰部的压力就会相对减轻。要尽量用肩膀来背包，不要用手肘拎包，否则会给予颈部造成压力，还会造成手肘部的血液流通不畅，最伤身体。收缩小腹，背包时最好

收紧腹肌，中心稍微前移，双肩自然下垂。

经常换肩，总用一边的肩膀背包会导致肌肉受力过大，造成永久性损伤，因此在背包时应该左右交替，轮流背包。

背带要宽，背包带子太细，压力会更大，背包的宽度应该至少是5厘米。最好选择材质轻、金属配件少的小型背包。

# 吐吐舌头，看看你的健康值有多高

舌诊是中医诊断疾病的重要方法。舌通过经络与五脏相连，因此人体脏腑、气血、津液的虚实，疾病的深浅轻重变化，都有可能客观地反映于舌象，通过舌诊可以了解脏腑的虚实和病邪的性质、轻重与变化。以下是几种通过观察舌头了解身体情况的方法，一起看一下吧！

## 舌头颤动：

对着镜子吐舌头，如果舌头微微颤动，很可能是精神紧张、体力衰退的征兆。这时建议尽快调整作息时间，不要熬夜，合理饮食，否则很快会面临神经衰弱的危险。

## 舌头发紫：

当血液中含有大量废

物、体内水分供应不足时，缺氧血和含氧血就会混在一起，使得血管变成紫色。如果除了舌头发紫，还会感觉肩膀僵硬和腰痛，则说明人体内的毒素已经沉积太多，可以坚持一周清淡饮食，做做桑拿，保持规律、轻度的有氧运动，毒素很快就能排出。

## 舌苔太厚：

舌头上的舌苔就像豆腐渣一样很容易被刮去，可能是肠胃功能不良或饮食过量。如果这样的舌苔一直都有，最好去消化科，让医生帮降降胃火。

## 舌苔太薄：

舌苔不明不白脱落，舌头表面颜色斑驳不均，医学上将这称为“地图

舌”。“地图舌”的出现预示人体的抵抗力正在下降，建议在这段时间内远离花粉、海鲜、小昆虫等过敏源，以免“中招”。

## 舌苔泛黄：

舌苔泛黄很可能是感冒病毒入侵的信号，一定要注意保暖，多吃南瓜、牛肉等温热食物，晚上临睡前冲杯热牛奶，它能在胃中形成一层蛋白膜，防止细菌入侵。

## 舌苔泛黑：

舌苔隐隐发黑，很可能是体温升高的缘故，体温升高不见得就是发烧，剧烈运动、怒火中烧都能让舌苔泛黑。这时洗个热水澡，做些舒缓运动，就能有效降低体温。

## 健康「无影灯」



平日里看病拿药的时候，您遇到过什么坑爹的事情吗？您对此是不是深感无奈呢？通过《健康“无影灯”》栏目，您可以通过来电或者网络向我们反映相关的问题，我们将会酌情选登，并尽可能帮助您维护正当权益，让无影灯照射到滨州市内的每一个角落。

又或者您在看病的过程中，遇到了什么感人的事迹，或者让人尊敬的医疗工作者，也可以告诉我们，让我们一起走进这些最可爱可敬的白衣天使，走进这些无影灯下最闪亮的明星。

此外，遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论，我们将联系滨州市内相关知名医师就您现实存在的一些健康问题进行解惑答疑，为类似患者提供就医参考信息，为市民朋友带来更多帮助！

电话：18766491065

QQ群：227552667

邮箱：QLWBJK@126.com

## 小贴士 >>

### 牛奶变质后的另类妙用



用清水把衣服清洗干净，再倒入过期牛奶搓洗，墨迹清除就容易多了。

**润肤美容。**乳酸能软化角质，起到保湿作用，脂肪有滋润效果，所以可用过期的牛奶敷脸、洗脸、润肤。但须注意的是，牛奶只能是刚刚过期而没有变质的。

**浇花。**有明显酸腐味的牛奶可以浇花。在土中间挖一个小坑，把牛奶埋进去。但牛奶不能太多，隔一个月左右才可以用第二次。

**发面。**牛奶作用相当于酵母，会使蒸出来的馒头又香又甜，还有一种浓浓的奶香味。

**护发。**把过期的酸奶加水稍加稀释一下，然后像护发素一样把它均匀地抹在洗过的湿发上，稍加按摩后用清水冲洗，会使头发润滑油亮。

**擦木地板。**过期牛奶中的乳酸是一种天然去污剂，其中含有的蛋白质和脂肪还能在木地板上形成一层保护膜。把过期牛奶倒入脸盆中，加两倍水稀释，用布蘸湿后就可以擦地板了。

**擦皮鞋、皮质家具。**可以增加光亮，还能防止皮面干裂。

除去衣服上的墨迹。

## 微健康 >>

### 小耳朵，大健康

耳朵不是一个单独存在的器官，它和脏腑也有密切的关系。人体各器官组织在耳廓上都有相应的刺激点，因此当刺激某个耳穴时，就可以诊断和治疗体内相应部位的疾病。

#### 捏耳垂：

双手手指放在耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏，自内向外提拉。手法由轻到重，牵拉的力量以不痛为限。每次3-5分钟。此法可治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

#### 扫外耳：

以双手把耳朵由后向前扫，这时会听到“擦擦”声。每次20下，每日数次。只要长期坚持，必能强肾健身。

#### 拔双耳：

两食指伸直，分别伸入两耳孔，旋转180度，反复3次后，立即拔出，耳中“啪啪”鸣响，一般拔3-6次。此法可使听觉灵敏，并有健脑之功。

#### 按耳窝：

先按压外耳道开口边的凹陷处，此部位有心、

肺、气管、三焦等穴，按压15-20下，直至此处明显的发热、发烫。然后，再按压上边凹陷处。此部位有脾、胃、肝、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等穴，同样来回摩擦按压15-20次。

#### 拉耳垂：

用左右手的拇、食指同时按摩耳垂，先将耳垂揉捏、搓热，然后再向下拉耳垂15-20次，使之发热发烫。耳垂处的穴位有头、额、眼、舌、牙、面颊等穴。

