



职场白领。

秋季天凉了，可别让颈椎受了凉

一场秋雨一场寒，几场秋雨到来后，早晚的温差较大，一旦保护不好，颈椎病就容易复发。此外，据介绍脊椎病越来越年轻化，这与现代年轻人长时间使用电脑，长时间伏案工作等有直接关系，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。专家介绍说颈椎病的高发年龄以40岁以上的中老年人人为多，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。

患上颈椎病大全部分原因包括以下几点：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。

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型颈舒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，可活血化淤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也颈部容易受凉。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，出行时要养好良好的行走习惯，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心理变化。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。

(健康网)

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！

舌头震颤：

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发黑。这时洗个热水澡，做些舒缓运动，就能有效降低体温。

(老年健康网)

小耳朵 大健康



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至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上的凹陷处，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至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至20次，使之发热发烫。耳垂处的穴位有头、额、眼、舌、牙、面颊等穴。

(网易新闻)

牛奶变质后的另类妙用

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。可以增加光亮度，还能防止皮面干裂。

除去衣服上的墨迹。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。

(生活妙管家)



食疗调治慢性咽炎 含生大蒜

患慢性咽喉炎，试用口含生大蒜头，坚持数月，咽喉炎可除根。口含生大蒜头最好挑紫皮独头大蒜。开始时辣得眼泪直淌，口腔粘膜也生痛，可时含时吐，且不要将大蒜头光滑的外表咬破，以后适应了再边含边咬。这种方法对牙痛、声音嘶哑等口腔毛病也有效果。

核桃

取核桃10枚，去硬壳，不去衣，分早晚两次服。15天为一个疗程。核桃具有消炎、润肺、化痰、止咳等功效，可治咽喉肿痛、咳嗽等疾病。

马齿苋

将新鲜马齿苋洗净，切成寸段，像炒圆白菜、豆芽等普通菜一样，用油、葱花呛锅煽炒，当菜吃。

蜂蜜茶

取适量茶叶，用纱布袋装好，用沸水泡茶(茶汁比饮用茶水稍浓)，凉后加蜂蜜搅匀，半小时服用一次，一般当日见效。

油炸鸡蛋

把铁锅烧热，放上适量的油，油热后把鸡蛋整个打在油锅里，不放盐，小火慢慢炸熟，趁热吃下。吃后半小时内不要吃东西，更不要喝水。每天早上空腹吃一个，一周为一个疗程，重者可多吃几天。

(39健康网)

