

阴凉天气， 颈椎保护很重要



季节的变化对许多疾病的影响是很大的，这其中就包括颈椎病，入秋之后，湿冷的天气会使得很多有颈椎病病史的患者疾病复发，专家介绍说以往都是老年人患颈椎病的概率比较大，但随着现今人们工作性质的变化，颈椎病开始年轻化，经过调查后记者了解到，近期前往医院诊治颈椎疾病的患者很多都是办公室白领。一旦患上颈椎病就会给人的生活带来很多的困扰，而且治疗起来也会非常棘手，所以针对颈椎病，应该以防为主，那么在逐渐变冷的天气状况下，应该如何做好颈椎病的防治工作呢？

这些情况下你该考虑一下颈椎问题了

颈椎病不会无缘无故地找上某个人，在什么情况下容易受到颈椎病的侵袭呢？首先就是长时间让自己的头部处于单一的姿势或位置而产生的劳损，一般与工作有关，例如教师、医生、办公室职员等长时间进行同一种姿势劳动的人员，所以从事这种性质职业的市民朋友就应注意做好预防颈椎病的准备了。除此之外，不良的姿势以及风寒湿因素也有可能造成

颈椎病发生的重要因素，例如躺在床上看电视、看书、高枕、趴在办公桌上睡午觉等不良姿势，或者在风寒湿的外界环境影响下造成身体对疼痛的耐受能力下降，产生炎症，导致颈椎病的产生。另外，现在已入秋，早晚温差比较大，但很多人睡前还是习惯空调温度过低或直接猛吹风扇，一旦熟睡就会忘记关掉空调或电风扇，这一习惯会严重导致颈背部肌肉受寒，出现疾病。

如果平时会感到脖子发僵、发硬、疼痛，颈部活动受限，肩背部沉重，肌肉变硬，上肢无力，手指麻木，肢体皮肤感觉减退，手里握物有时不自觉地落下等情况，就有必要去医院检查一下是否患了颈椎病，颈椎病可能发生于任何年龄，以40岁以上的中老年人多为多，但随着现今人们生活方式的改变和积极预防保健的不足，颈椎病开始低龄化。

做好这些能让颈椎病对你“绕道”而行

首先在饮食上，由于颈椎病是椎体增生、骨质退化疏松等引起的，所以颈椎病患者应以富含钙(骨头、牛奶、虾、鱼等)、蛋白质、维生素C的饮食为主，维生素B、E则可缓解疼痛、解除疲劳。

其次在生活习惯上，待在空调环境中，避免温度过低及空调风直吹颈背部，一般空调温度应控制在26℃为宜。要养成良好作息习惯，保证睡眠时间和质量，保持良好的坐姿，伏案工作时应头颈端正，不要长时间低头

转向一侧，电脑摆放在正前方，电脑显示屏上缘与两眼齐平，每隔一小时休息5—10分钟，可以做做颈部保健操如“米”字操，但是要以患者没有眩晕症状为原则，轻柔、缓慢地向各个方向转动颈部，从而达到放松肌肉的目的，适当参加体育锻炼，包括加强跑步、游泳等全身运动，增进颈椎和全身骨骼、关节的健康。

最后要到户外呼吸新鲜空气，可增强颈项肌肉力量，促进颈部及全身的血液循环。每天做颈部旋转，

让颈椎朝不同的方向活动，并在每个方向停留五六秒钟，增进肌肉对颈椎的保护能力。注意颈部的保暖。

最后，需要提醒市民朋友的是颈椎病是种常见病、多发病，完全不必闻颈椎病而色变，更不要随意对号入座，同时一旦有不适应症状，最好到医院就诊，应及时找颈椎外科或脊柱外科诊治，相信正确的诊断来源于医生对病人的症状、体检和影像学检查的分析。

(专刊记者 王凤娇)

秋季吃辣加点醋，火气自然就会下



秋天到来后，天气转凉，记者走访滨州市内的大小的餐馆后发现，现在吃火锅的人逐渐多了起来，吃火锅肯定少不了“辣”，吃顿辣后人的身体自然就热了，但是多吃辣会导致上火、便秘、胃肠不适等情况，那么在气候干燥的秋季怎样吃辣才能又暖又不上火呢？

辛辣食物性热，会生火燥肺，而酸比较收敛，酸甘化阴，可滋阴润燥。吃辣之后吃些酸性食物如葡萄、橘子、山楂、柚子、西红柿等，能刺激消化液分泌，帮助滋阴润燥。还可以在辣的食物中加入适量的醋，因为辣味主要是由

辣椒碱产生的，醋中的醋酸与其中和，可降低辣味，减少对身体的刺激、缓解人体的上火情况。

在秋季，哪些食物能帮助人们吃出健康好身体呢？首先是莲藕，秋季是莲藕上市的时节，面对干燥的天气，吃些藕能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用，此外它还含有丰富的膳食纤维，对治疗便秘，促使有害物质排出十分有益，七孔的藕淀粉的含量较高，水分少，不是很脆，适合做汤，而九孔的藕水分的含量较高，汁多，比较适合清炒，搭配木耳的话可以滋补人体。

秋季饮酒，可以尝试一下黄酒，因为它含有18种氨基酸，还含有较高的功能性低聚糖，能提高免疫力和抗病力，黄酒性热味甘苦，有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

水果上梨鲜嫩多汁，含有丰富的维生素和钙磷铁等微量元素，能缓解秋燥，生津润肺，可以煮熟或者蒸熟吃，不仅可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用，对痛风病、风湿病及关节炎有防治作用，同时对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果也很好。



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，或者让人致敬的医疗工作者，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医小社群内讨论，我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行答疑解惑，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

“目明”可以养出来



心悸、胸闷、易疲劳的人；杞菊地黄丸则适合近视且眼前有黑影、飞蚊症，伴有耳鸣、头晕、夜间多梦、易腰酸者服用。若是眼前常有黑影，可酌加丹参、郁金以活血化痰。

水养：眼睛喜凉怕热，若心火、肝火过盛，就会长眼垢、发干、红肿、充血，经常用流动的凉水洗脸可减少眼睛疾病，保护视力，增强眼睛对疾病的抵抗力。茶水熏眼对保护眼睛、恢复视力也有较大的帮助。

动养：让眼球运动，使之得以锻炼。具体做法是：两脚分开与肩宽，挺胸站立，头稍仰。瞪大双眼，尽量使眼球不停转动，先从右向左转10次，再从左向右转10次。休息10分钟之后再重复上述运动，如此3遍。此法能起到醒脑明目之功效。

食养：多吃对视力有益的桂圆肉、山药、胡萝卜、菠菜、番薯、芋头、玉米、动物肝脏、牛肉、桑椹、红枣等食物，或者以红枣、人参、枸杞、菊花、罗汉果泡茶饮用，也可护眼。

药养：对于眼睛疲劳、近视等症，中医多以定志丸及杞菊地黄丸治疗。定志丸适合看近物很清楚、看远物则模糊，且伴有

做好“米”字操

保护好你的颈部

【预备式】：可以盘坐在垫子上，或者坐在椅子上，腰背挺直，尽量让颈部伸展，下颌略收，双臂放松下垂，肩膀向后微微张开。感觉整个身体充分拉伸，保持5秒钟，然后慢慢放松。注意不要闭眼，目视前方。

【右侧式】：自预备式，头部缓缓偏向右侧，让右耳与右肩靠近。与左侧式方向相反，动作一致。

【左侧式】：自预备式，头部缓缓偏向左侧，感觉让左耳向左肩靠近，使右侧颈项肌肉感到紧绷为止，同时右臂尽量向下伸，

脊柱保持挺直。之后缓慢放松恢复到预备式。

【左转式】：自预备式，头部向左侧扭转，目光尽量看向身体后方，但是身体不能转动，保持5秒钟，最后回到原位。

【前屈式】：自预备式，缓慢向前屈颈低头，双肩打开，肩膀有向后牵引的趋势，直至颈项肌肉感到绷紧为止，保持5秒钟，然后缓慢放松恢复原位，然后再向后做此运动。如果已经出现颈部不适的状况，则不要做后仰的动作，以免加重病情。