



“低头族”失眠？或祸起颈椎问题

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 金小涿 陈敬伟

由于工作方式的改变,加之不良生活习惯、姿势以及行为的影响,社会中颈椎病人越来越多。而颈椎问题也会影响我们的睡眠,这恰恰是我们容易忽略的一个重要原因。颈源性失眠是“低头族”常见的失眠原因之一。

有种失眠叫做“颈源性失眠”

24岁的小刘从事电子商务工作,由于职业原因,小刘经常坐在电脑前一坐就是一整天,甚至于加班、熬夜。渐渐地小刘发现自己肩颈部有些许不适,不仅如此,晚上还经常失眠,躺在床上翻来覆去睡不着。小刘的身体也渐渐消瘦,其颈部疼痛严重影响了工作跟生活。于是,在亲戚的介绍下,小刘来到广东省第二中医院找范德辉教授看看。

范教授接诊到小刘,便给他做了详细的检查,结合小刘的病史和影像学资料,范教授判断小刘的失眠是由颈椎引起的,是常见的颈源性失眠。在确定病因后,范教授便采用龙氏手法对小刘错位的颈椎进行纠正。在颈椎错位得到纠正后,小刘的颈肩疼痛感瞬间减轻了七八分。不仅如此,几次治疗之后,小刘发现他的睡眠状态也恢复正常了,可以一觉睡到天亮了。此外,范德辉教授还叮嘱

小刘回去要积极改变生活中的不良习惯,坚持锻炼有助于后期康复和预防再发。

颈椎问题与失眠会恶性循环

范德辉教授解释,颈椎出了问题,会导致头部血液循环不畅,容易出现头颈肩部酸痛,还容易出现心烦、多梦、易醒等症状。颈椎不好会导致睡眠差,而长期的睡眠差又会反过来导致颈椎问题,如此进入一个恶性循环。如果你的失眠有了生活方式干预、药物治疗仍没有明显改善,而你刚好又是“低头族”,那不妨去找医生看看有无颈椎问题。

治未病小窍门:常后仰颈椎

范教授教授提醒,预防颈椎问题,预防失眠,就要在生活中保持良好的姿势,工作时要保持头部不过分前倾,颈部正直,不歪头,保持脊柱原有的生理曲线。工作期间每隔40分钟做一次颈部的自我放松休息,可以把头向后靠在椅背上休息一下,或起身仰头活动颈部,比如抬头看看天花板或仰望天空。在抬头的过程中,双手抱头向前拉头,头稍用力往后仰对抗,动作缓慢,并且可以保持后仰状态下10秒左右,再回到正常位置,10次为一组,每天至少3组。

专家简介

范德辉

广东省名中医,广东省政协委员,广州中医药大学博士研究生导师,广东省第二批名老中医药学术思想继承指导老师,广东省名中医传承工作室专家。

嘴歪眼睛闭不上？或是面神经炎惹的祸

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 阳芸 林惠芳

“我睡一觉起来,打哈欠时发现嘴怎么歪了,一边眼睛也闭不上了,好端端的就这样了!”广东省妇幼保健院康复科专家经常接诊到这样的病例。专家提醒,这症状提示可能是面瘫了,也就是面神经炎发作了。

广东省妇幼保健院康复科主任医师常燕群介绍,面神经炎又称贝尔麻痹,是由于茎乳突孔的面神经的非化脓性炎症所致的周围性面瘫。通常表现为一侧的睑皱眉头时额头没有皱纹,闭眼时眼睑不紧或闭不上,容易流泪咽,皱鼻子时患侧鼻子没有皱纹,龋牙咧嘴时病侧鼻唇沟变浅或消失,打哈欠的时候嘴巴歪向好的那一侧,鼓腮吹气时病侧会漏气嘴巴闭不紧,容易流口水,吃东西的时候,会吞不干净,有食物残渣留在病侧嘴角脸颊那里。

该病属中医“面瘫”范畴,中医认为,本病是由于劳作过度,机体正气不足,脉络虚空,卫外不

固,风寒或风热乘虚而入面部经络,致气血痹阻,经脉功能失调,筋肉失于约束,出现歪斜。正如《灵枢·经筋》云“足之阳明,手之太阳筋急,则口目为喎”,周围性面瘫包括眼部和口颊部筋肉的症状,由于足太阳经筋为“目上冈”,足阳明经筋为“目下冈”,故眼睑不能闭合为足太阳和足阳明经筋功能失调所致;口颊部主要为手太阳和手、足阳明经筋所主,因此,口歪主要系该三条经筋功能失调所致。病变日久,筋络失养,可出现筋肉挛缩拘急,发生“倒错”现象。

出现如上症状该如何治疗呢?常燕群主任指出,大家莫惊慌,需要根据不同的病因对患者进行治疗。激素、针灸推拿、理疗等均可加快面神经炎的康复速度。在临床上已经通过针灸等方法治愈了很多面瘫的小朋友。专家提醒,一旦发现嘴歪、眼闭不上等面神经炎症状,第一时间去医院就诊,切勿耽误就诊时机。

天气炎热血压降了,能停药吗?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭福祥

高血压是中老年的高发病。大多数人在秋冬季节会比较重视血压,到了夏季血压有所下降,警惕性就会下降,有的人会自行减药,甚至停药。中山大学附属第一医院血管康复科张焰教授提醒,药不能随意停,且要当心高温天血压还可能攀升,这种血压波动很伤身。

张焰教授介绍,人的血管好像钢管,热胀冷缩,夏天大多数病人血压比冬天低,需要根据血压来调整降压药物的剂量,低就要减药,推荐优先使用长效制剂平稳降压。根据患者的波动特点选择用药时间:不要清晨起来就

将几种降压药物一次服用,而是应当分次服用。但是可以完全停药吗?不能!高血压病人的三件事(三方面的工

作);除降压外,控制动脉粥样硬化、预防中风的药物不宜停用。另有一部分病人在高温酷暑应激状态下血压骤升,积极降压,注意阿司匹林大

于160mmHg不宜服用,会增加脑出血。

这里要提醒的是有部分高血压患者在夏季血压会波动比较大,这种血压的波动其实很伤身,尤其是收缩压波动幅度大,增加心脑血管事件风险,早发现、早干预可能会改善患者的预后。对于血压波动大的患者,张焰教授建议,一是可以校准电子血压计,或改为人工水银柱血压计,因为不排除测量误差所致。二是排除日常生活因素的影响,比如天气炎热睡眠不好、情绪烦躁也可能引起血压的波动。

另外患者也要寻找下血压波动的背后是否暗藏疾病的因素:看是否可能存在自主神经功能受损,表现为对血压的调节能力减弱,导致血压大幅度波动;说明已存在靶器官损害,尤其是左心室壁增厚和左心室舒张期顺应性减低;频繁的室性早搏造成瞬间血压波动,血压测值可能不准。

剖宫产后母乳喂养怎么办？

产科护长带你厘清四大误区

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 卢从斌 郭姣璐



母乳喂养更健康 图/ICFP

剖宫产后不利于哺乳?剖宫产妈妈很难奶水丰盈?广州市红会医院产科护士长周泳宜表示,这些烦恼其实是妈妈们对母乳喂养的典型误区。一位二胎妈妈在周护士长的指导下,手术后半小时开始给二宝喂奶,坚持每天按摩乳房,几天后奶水就充盈了起来,成功从“干涸的河床”变成幸福的“奶牛”。还有哪些剖宫产母乳喂养的常见误区?让产科护长为你逐一分析!

误区一:剖宫产妈妈不适合立即喂奶?

有人担心母乳里有残留麻药,其实过虑了。周泳宜表示,开奶的最佳时间就是宝宝出生1小时之内,不论是顺产还是剖宫产,都应尽早让宝宝吮吸乳头,刺激乳汁分泌。

剖宫产妈妈不用担心麻药和消炎药会影响母乳。其一,药性不会影响到胸部,等到妈妈清醒后,麻药已经代谢完了。其二,医生考虑到妈妈生产后需要哺乳,通常会选择对母乳没什么影响的药品。

另外有科学依据指出,出生后婴儿立即吮吸母亲的乳房,会刺激下丘脑释放缩宫素,促进子宫收缩,有利于子宫复旧,减少产后出血。

误区二:剖宫产妈妈觉得没奶就不让宝宝吮吸?

情绪才是影响开奶的最大绊脚石。剖宫产妈妈体内的催乳素一时达不到迅速催乳的程度,但这并不代表妈妈的乳房不产乳。

周护长表示,刚出生的宝宝胃容量也就玻璃弹子一般大小,即5ml左右,一次吮吸并不需要多少母乳,三天后宝宝的胃才增容到初生蛋一般。经过婴儿吮吸的刺激,

妈妈的大脑会分泌催乳素,伴随着吮吸的频率和强度,妈妈会源源不断产出更多乳汁。如果哺乳次数少,或者妈妈感到疲惫、紧张、疼痛、焦虑,神经反射则会抑制催乳素分泌,产奶量就会下降,甚至消失。

所以,剖宫产妈妈不用着急催奶,每天保证让宝宝吸吮乳头8次以上即可。

突然肢体麻木、口齿不清 警惕“小中风”发作

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 锁卓琪

老年人突然出现“一过性”单侧肢体无力或麻木,或说话不利索,头晕、视物模糊等异常表现,但持续时间约一小时内就缓解了,有人称为“小中风”,医学上叫做短暂性脑缺血发作。广州中医药大学第一附属医院脑病科吴智兵主任医师提醒,老人对于“小中风”要重视,虽可能是“大中风”的前兆,但也不用过于恐慌,老年人大多都有不同程度的脑梗塞病灶。

有些“小中风”可能无症状

吴智兵介绍,老年人都有不同程度的动脉粥样硬化,这些斑块不稳定的话容易脱落成为栓子,随血流到远端堵塞了脑部的小血管,但是栓子可能很快就溶掉了,或是周围的其他血管很快就代偿了,症状随后就消失了,这样就引起一次短暂性脑缺血发作。有时脑血管痉挛或血流动力不足,也可能引起短暂性脑缺血发作。老人会突然出现口齿不清、说话模糊、身体局部麻木、某个肢体无力、失去平衡力、眼睛黑蒙等等。这些症状可维持几分钟至数小时,一般不

超过24小时。

有些人平时没有感觉到上述“中风”症状,但做脑部的CT或磁共振时发现有梗塞灶,才知道曾经脑梗过。吴智兵介绍,“中风”刚发生时做CT检查未必能看到病灶,一般要大概1天后才能看到,磁共振检查会更敏感些,能更早发现。

小中风后可做这些检查

小中风的症状可能转瞬即逝,发作时间可能极短,很多人都不以为然,不会予以重视,认为症状消失了就好了,却不知小中风是大中风(明显的脑梗塞)的预警。有数据显示,小中风发生后,50%患者3-5年之内至少

坐厕好还是蹲厕好？一个妙招兼顾两者优点！

我们每天都要如厕,可你知道使用蹲厕比使用坐厕排便时时间缩短一倍,患痔疮的几率也会下降吗?但是蹲厕却对膝关节病患者和老人不友好怎么破?广州中医药大学第一附属医院肛肠科副主任医师李玉英为读者分析蹲厕和坐厕的优缺点,并推荐一个“妙招”可以让你在享受舒适的同时,又能排便顺畅。

蹲厕完起身容易出现头晕、耳鸣、体位低血压。尤其是老年人,容易跌倒进而导致严重后果。

【缺点】

下蹲姿势膝关节受力较大,容易加重膝关节的损伤,对于有膝关节退行性病变或者半月板损伤的人群不友好。长时间蹲着容易导致下肢血管神经受压,从而诱发或者加重下肢神经血管的病变。且长时间蹲着,腹压增大压迫血管,反而会增加痔疮的发生率。

蹲便完起身容易出现头晕、耳鸣、体位低血压。尤其是老年人,容易跌倒进而导致严重后果。

【优点】

蹲便更符合我们的生理解剖,下蹲时肛门与直肠拐弯处的肛直角会变大,且在蹲着的时候腹压会增大,可以促进胃肠蠕动从而利于排便。有研究发现人排便时蹲着平均只需要51秒,而坐着则需要114-126秒,时间差了一倍多。

蹲便时以下肢为受力支撑点,比较吃力,往往会促使大家速战速决,缩短如厕时间,在一定程度上可以减少痔疮的发生率。

蹲便更卫生。蹲便时身体不会直接接触蹲便器,减少交叉感染的几率。

【缺点】

坐便的舒适性是蹲厕无法比拟的,现在的坐便器还具有许多人性化的功能,如自动清洗、风干、加温等功能。

与蹲便同等时间内,坐便不会导致下肢神经血管受压,从而不会诱发或者加重下肢神经血管病变;坐便不容易导致身体不适;如:头晕、耳鸣、体位低血压等情况,因此,对于老年人更为安全。

坐厕:舒适度高,排便流畅度略逊

【优点】

坐便的舒适性是蹲厕无法比拟的,现在的坐便器还具有许多人性化的功能,如自动清洗、风干、加温等功能。

与蹲便同等时间内,坐便不会导致下肢神经血管受压,从而不会诱发或者加重下肢神经血管病变;坐便不容易导致身体不适;如:头晕、耳鸣、体位低血压等情况,因此,对于老年人更为安全。

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 刘姣姣

【缺点】

坐便时排便流畅度不如蹲厕,肛直角与腹压都相对变小。坐便时会忘记时间,大部分人会坐在坐便时玩手机、看视频,不知不觉就延长了排便时间,无形中又增加了痔疮的发生率。

坐便会增加交叉感染的风险,因为坐便时屁股直接跟马桶接触,马桶上容易附着细菌、寄生虫等,很容易造成交叉感染。

妙招:在坐便器上拥有蹲便时的顺畅感

李玉英介绍,总的来说,蹲厕比坐厕排便更顺畅、更卫生、更能预防痔疮的发生。但蹲厕比坐厕更容易诱发心脑血管疾病,老年人、孕妇等腿脚不便的群体更适合用坐便器。

在如今这个马桶逐渐普及,蹲便器逐渐减少的年代,教大家两招,在坐便器上也可以拥有蹲便时的顺畅感。

坐马桶时,脚下踩一个小板凳,上身微微前倾,这样可以模拟蹲便,增加腹压,有助于顺利排便。没有小板凳时,双肘抵在双膝,双手撑下巴并微微用力托起,能起到刺激大肠蠕动的效果。

秋老虎来袭,中医说来拔一罐

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 袁友芬

进入秋季之后,岭南天气仍然炎热,大家常常口干舌燥,周身沉重,大便黏腻。如何解决这些湿热症状?广州市第一人民医院中医科副主任医师李湘力说,大家不妨试试平衡火罐。

平衡火罐:清热祛湿疏通经络

据介绍,平衡火罐本身起源于传统火罐疗法。传统火罐是利用火力排空罐内空气,产生空气负压,将罐子吸附在局部皮肤上的一种疗法。而平衡火罐是在原来留罐的基础上,演化了火罐在身体皮肤上移动,增加了闪罐、摇罐、抖罐、振罐、提罐、走罐等多种手法,采用上下结合、左右结合的调节方法,起到平衡阴阳、气血疏通,清热除湿,强身健体的作用。

哪些人适合平衡火罐?李湘力副主任医师认为,平素自觉口干口渴,汗多,心烦失眠,周身困倦,肌肉酸痛,脘腹胀闷、大便黏滞不爽,身心疲惫等亚健康人群,以及头痛、落枕、颈痛,腰痛等痛症患者都可以试一下平衡火罐。

疗程要视个人体质而定

平衡火罐具体怎么操作的?记者了解到,其实这个治疗过程并不复杂。专家表示,平衡火罐疗程视个人体质而定,一般一周一次,或者两周一次。

1、准备用物,选好体位。

2、闪罐:在背部正中线旁开1.5寸的两侧膀胱经进行闪

罐(即将火罐吸拔在局部皮肤后随即用腕力取下),两侧各放一个火罐,一上一下相对放置,快速吸拔,上下交替移动火罐,反复操作至皮肤发红。

3、揉罐:闪罐至火罐罐身温热时,将火罐沿督脉及膀胱经走向揉按背部3次。

4、走罐:以医用石蜡油为润滑剂,涂抹于背部督脉和膀胱经,分别沿着督脉和膀胱经自上而下游走火罐,以局部皮肤发红、充血或出现痧斑为度。

5、抖罐:沿背部两侧膀胱经,垂直经线方向快速抖罐,从上到下,从左到右,循环3个来回。

6、留罐:所有操作手法结束,擦干润滑剂,将火罐吸拔在相应的皮肤上面,停留大概10分钟左右。

7、起罐:一手紧握罐体,另一只手向下按压罐口皮肤,待空气进入罐内,即可起罐,起罐时勿强拉,以免损伤皮肤。

Tips:

中医学认为,拔罐后观察皮肤的颜色可以了解身体的状况以及自身体质情况。

平衡火罐起罐后——罐印鲜红而艳:一般表示体内有热邪。

罐印紫黑而暗:一般表示寒凝血淤。

罐印白色而灰:多为虚寒或湿邪。

罐印表面有皮纹或微痒:表示风邪或湿症。

罐体内壁有水气:表示该部位湿气重。



荷叶清暑化湿,还能降脂减肥!

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 麦丽霞

清香之气,开胃消食,常见佳肴如荷叶鸡、荷叶饭、荷叶粉蒸肉、荷叶蒸排骨,荷叶可解此类肥甘厚味的滋腻。

“脾主运化”,脾的运化功能,包括运化水谷和运化水液。若脾虚运化水液功能减退,水液在体内停滞,产生湿、痰、饮等病理产物,从而导致肥胖。《素问·至真要大论》曰:“诸湿肿满,皆属于脾。”脾的运化水湿功能健旺,能防止水液在体内发生不正常停滞,因此健脾是减肥最根本的办法之一。荷叶既能升阳,又能祛湿,是减肥佳品。

荷叶陈皮山楂茶

材料:荷叶10g、陈皮5g、山楂5g。

制作:在上述材料中可加水微煮沸或者开水泡服,酌加适量冰糖,频频代茶饮用。

功效:此方荷叶祛湿利水,陈皮燥湿化痰,山楂消食降脂。

中医认为“肥人多湿多痰”,荷叶具清热利湿,清肠降脂之功效。荷叶性平,善祛湿,生发清阳,故荷叶祛湿不伤脾胃;因脾主升清,胃主降浊,荷叶可调节脾胃之升降浊功能,令脾胃健旺,五脏安和。荷叶有