



## “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,闭眼睛时不紧或闭不上,容易流眼泪,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,且要当心高温天气血压还可能攀升,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);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,会增加脑血管。

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;频繁的空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

发生一次大中风。

吴智兵提醒,老人对小中风要重视,但也不用特别恐慌,不要脑部查出有梗塞灶就惶惶不可终日。其实70岁以上老人如果做脑的CT或磁共振,大多能发现有不同程度的梗塞灶。就算没有明显梗塞灶,老年人的脑血管成像上看上去也不会像年轻人的脑血管那样“枝繁叶茂”。

那么发生过小中风后该怎么办?吴智兵介绍,不管症状好了还是没好,也不管好得快还是慢,都要赶快去医院进一步诊治,查找原因和危险因素,才能有针对性地进行治疗和预防。

可以去做强动动脉彩超检查颈动脉粥样硬化、管腔狭窄及斑块情况;可以做磁共振或CT成像检查,发现有无局部的缺血病灶以及脑血管的状态。另外可以做检查、评估有无脑梗塞的高危因素,比如高血压、糖尿病、缺血性心脏病、高血脂、房颤、吸烟、超重、饮酒、少运动等。

检查评估完后就可针对性地进行生活方式干预、药物治疗。有动脉粥样斑块的则进行药物治疗稳定斑块。哪怕血脂不高也要进行降血脂治疗,有助于斑块缩小;若动脉狭窄程度严重,可考虑进行介入治疗。但在脑血管中放支架要经过严格、慎重的评估。

## 坐厕好还是蹲厕好？一个妙招兼顾两者优点！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 刘姣姣

【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。

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

### 疗程要视个人体质而定

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。

荷叶消暑化湿,还能降脂减肥!  
文/羊城晚报记者 张华 通讯员 麦丽霞

“予独爱莲之出淤泥而不染,濯清涟而不妖”,荷花除了秀色可餐,全身上下皆是宝,其还具有降脂减肥的功效。广州市番禺區何贤纪念医院中医科龚竹医师给你介绍一款瘦身灵药——荷叶。

荷叶又叫莲叶、鲜荷叶、干荷叶、荷叶炭,为睡莲科植物莲的干燥叶。质脆,易破碎,稍有清香气,味微苦。性味归经,性平,味苦。归肝、脾、胃经。

荷叶具有消暑化湿,升发清阳,凉血止血的功效,属于清热药分类之清热凉血药。

实际上,荷叶除了以上常见功效,更令人关注的是其可降血脂、减肥。《本草纲目》记载“荷叶服之,令人瘦劣”,古代名媛不乏用荷叶来瘦身减肥。现代药理研究发现,荷叶有降脂减肥、降血压、抗氧化、清除自由基的作用。

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降浊功能,令脾胃健旺,五脏安和。荷叶有

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。

龚竹医师向您一款简单方便可口的减肥饮品——

### 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。