健康知识

办公族多疼痛 提前预防要做好

⊙钱伟 文/图

现代生活,长期在办公室工作的人,常常遭受着慢性颈痛、腰痛、腿痛的折磨。因此,要提前做好预防。

常坐办公室的上班族

常坐办公室,颈腰腿疼痛:腰背痛是人们工作、生活中的常见病,尤其是长期保持坐姿工作的人,腰肌劳损者更为多见。他们不停地求医问药,还接受牵引、按摩、针灸治疗,服用止痛药物、卧床休息……然而大多数人仍在重复着疼痛-治疗-好转-疼痛的循环。长期在办公室工作的人群最易患腰肌劳损,这就要求工作时要经常变换体位,纠正不良姿势。平时要加强腰背肌及脊椎间韧带的锻炼和保护,在体育运动或搬抬重物前,要做好准备活动,防止突然用力使腰部扭伤。经常参加体育锻炼,打太极拳、练健身操等,这些对预防腰肌劳损都有益处。

久用笔记本电脑伤害脖子:在门诊中,没有及时治疗的颈椎病患者非常多。如果超过两周,你的颈椎疼痛没有得到改善,通过X光片检查没有发现异常,那多数就是颈椎肌肉功能紊乱作怪。颈椎肌肉功能紊乱就是保护颈椎的肌肉出现了问题,这就像一个开车不熟的人,车损坏得就会比较快。多数颈椎疼痛患者通过自我调节,一般两周内就会康复。如果超过两周,就一定要到医院及时就诊。久用笔记本电脑对脖子伤害挺大。平时常用笔记本电脑者,可在下面垫两本书。书的厚度自己掌握,只要坐直时,视线基本和显示器的上边齐平即可。此外,笔记本或电脑显示器一定要放在直视的区域内,老扭着身子或歪着脖子看电脑,很容易造成脖子疼。经常伏案工作的人,选择工作桌时,最好能选择那种斜面的桌子,或者做一个30度到45度的斜板支在平面上,这样感觉会更舒服。

抬头看路,注意站姿:很多中年人站着的时候总是"低着头",不用问,他们的颈椎常常有问题,脖子不自觉地向前倾,此时颈部外层肌肉总在使劲,等它们疲劳了,颈部疼痛便会出现。所以,不要以为练习站姿只是孩子们或者舞蹈演员的事情,中年人首先要让头部刻意地保持直立,两肩稍向后打开。记得不是头往后动,而是脖子往后挪,在这个位置上停留一段时间。刚开始可能觉得有点别扭,但只要坚持两三周,形成好的姿势,脖子就会更舒服。

爬楼登山可加重膝关节炎:老张有膝关节炎,听别人讲,有关节炎,越疼越要活动。因此她约好同伴去爬山,可爬山回来的第二天,老张的膝关节就动不了了。这是为什么呢?膝关节炎是中老年人的常见病,调查显示,55岁以上的人,膝关节炎的发生率在60%以上。表现为膝关节疼痛、肿胀等。有关节炎的病人平时采取主动锻炼是必需的,但在锻炼完以后,或者第二天早上起床后不能有疼痛感。如果到第二天早上还疼痛,那要么是运动过量,要么是用力不均、错误运动等。错误的运动方式常常会加重病情,医院常接诊因爬山等过度户外活动导致膝关节炎发作或加重的病人。

上下楼梯或久坐后膝盖疼痛的人,要尽量减少上下楼梯、登山的次数。必须上下楼梯时,要掌握一定的技巧。上楼时,用不痛的腿迈步、疼痛的腿随后跟上,避免疼痛的腿先向上迈步;下楼时相反,应该疼痛的腿先下。如果双腿疼痛剧烈,侧身上下楼梯,可减轻疼痛。坐着时,多做这样的动作,即尽量伸直双腿或轮流将双腿伸直。膝关节炎患者可酌情选择游泳、散步、骑自行车等关节负荷较轻的运动。另外,尽量不要受伤、受凉,适量补钙,平时使用护膝、穿平跟鞋,肥胖者还需减肥。一旦出现疼痛、肿胀,应到医院治疗,以缓解症状。

养生堂

初冬时节要重视干眼症的预防

⊙张正修 文/图

年近40岁的刘女士是一位办公室文员,平常主要的工作都要对着电脑完成。大概半年前,刘女士总是感觉眼睛涩涩的,一旦忙起来还会有模糊、重影的现象,用了好多眼药水都不管用,整个人非常焦躁。到医院求医,被确诊为干眼症。

干眼症是一年四季都常见的疾病,尤其是秋冬季因为天气干燥,更易高发。随着电脑、手机等电子产品的使用,干眼症的发病率逐年增高,据国际数据报道,干眼症的发病率高达20%。如今,眼科门诊几乎1/3患者均是干眼症患者。之所以说电脑、手机等电子屏幕成为干眼症高致病的重要原因,这是因为,通常情况下,我们的眼睛每5-10秒就会眨眼一次。但在紧盯屏幕的情况下,人们往往会忘记眨眼,每10-15秒甚至更长时间才眨眼一次,导致眼睛暴露时间长,泪液蒸发得多。有的时候甚至眼睛疼痛才记得眨眼,长期的紧盯屏幕导致眼球表面的泪膜极不稳定,或者覆盖不匀,眼睛开始觉得干涩、异物感。长此以往,就会发展成干眼症。

干眼症细分下来有很多不同的症型,所对应使用的药物也不同,一定要在眼科医生的指导下规范用药。目前常用的药物主要有三类:人工泪液、消炎类药物、免疫制剂药。无论是何种症型,一定要先到医院就诊,在医生指导下用药。除了遵医嘱用药外,广大干眼症患者在生活中也要做好相关调养。

养成良好生活习惯:如尽量减少看手机、电脑的时间,用眼距离把控得当,多眨眼;调节睡眠,提高睡眠质量,减少熬夜;调节情绪,保持乐观,缓解压力等。另外,女性朋友注意睫毛膏、眼线、眼影等眼妆可能会加重干眼症,所以每天必须及时、认真卸妆,清洗睑缘和睫毛根部。

选取适合的物理疗法:包括热敷、冷敷、按摩、中医熏蒸、眼贴、针灸等,尤其是针灸治疗干眼症是目前研究的热点,经常进行这些疗法,可以促进局部腺体分泌,可以有效缓解干眼症的症状。

做好内在调养:中医认为人是一个整体,所以眼睛的问题也不仅仅只病在眼部,人的泪液"由五脏六腑所生",所以应该从调节全身阴阳入手,滋养肺肾,清肝明目,畅通气血,则津液敷布正常,达到"目不干涩,诸症消失"的目的。也可以尝试食疗,适量补充富含维生素A的食物,如胡萝卜、牛奶等。

养生之道

找准病因对症治 步态异常莫儿戏

⊙郑金美

生活中,每个人都有不同的走路姿势,这是因为人在肌肉力量、肌腱和骨骼长度、骨骼密度、视觉灵敏性、身体协调能力,以及体重、肌肉或骨骼受损程度等方面都存在细微的差异。正常步态是通过骨盆、髋、膝、踝和脚趾的一系列活动完成的。通俗地讲,人的下肢有3个关节,即髋关节、膝关节和踝关节。这3个关节的中心应在一条直线上,一旦这些关节出现问题,原有的步态就会发生变化。有些典型的异常步态对某些特定疾病有提示意义,通过望诊即可做出诊断。

异常步态是指患者步行时的姿势,是一种复杂的运动,过程要求神经系统和肌肉的高度协调,同时涉及许多的脊髓反射和大小脑的调节以及各种姿势反射的完整感觉系统和运动系统的相互协调。因此观察步态常可提供重要的神经系统疾病线索。不同的疾病可有不同的特殊步态,但是步态并非是确诊的依据,而是对诊断有参考意义。尤其是有七种异常步态需警惕:

间歇性跛行:是指患者从开始走路或走了一段路后,出现单侧或双侧腰酸腿痛、下肢麻木无力,甚至跛行,蹲下或坐下休息片刻后,症状很快缓解或消失,病人仍能继续行走。但再行走一段时间后,上述症状则重复出现。大部分人误以为这一表现是下肢或关节出了差错,其实这是腰椎管狭窄症的主要临床表现之一。

高抬腿步态:走动时患腿高抬、患足下垂、小跨步跛行,如同跨越门槛之状,又称跨越步态。其主要是因为患者小腿伸肌瘫痪,足不能背伸而成下垂状态,为避免走路时足尖蹭地而有意识将腿抬高所致。此步态多见于坐骨神经、腓总神经麻痹或外伤等。

摇摆步态:走路时患者躯干两侧摇摆,使对侧骨盆抬高,来带动下肢提足前进。所以每往前走一步,躯干都要向对侧摆动一下,看上去好像鸭子在行走,又称鸭步。这种步态常见于小儿先天性髋关节双侧脱位、进行性肌营养不良、严重的"O"形腿,以及臀上神经损害者。

足跟步态:迈步时以足跟着地,步态不稳,表现为躯体轻轻左右晃动,足背伸、足弓高。此步态可见于胫神经麻痹、跟腱断裂、遗传性共济失调等病症。

画圈步态:走动时表现为患腿膝强直僵硬,足轻度内旋及下垂,足趾下钩。起步时,先向健侧转身,将患侧骨盆抬高以提起患肢,再以患侧髋关节为轴心,直腿蹭地并向外侧画一半圆前进一步。由于此步态多见于下肢痉挛性偏瘫者,所以又称偏瘫步态。

拖腿性跛行:行走时,健腿在前,患腿拖后,患肢前足着地,足跟提起表现为拖腿蹭地跛行。本病可见于儿童急性髋关节扭伤、早期髋关节结核或髋关节骨膜炎等。

保护性跛行:走路时患侧足刚一点地,则健侧足就赶快起步前移;健足触地时间长,患足点地时间短;患腿迈步小,健腿跨步大;患腿负重小,健腿负重大。这种保护性患足点地跛行,多见于下肢受伤者。

此外,临床中常见的还有慌乱步态,多见于脑动脉硬化、脑肿瘤、头部陈旧性外伤等;醉汉步态,主要见于小脑或前庭疾患;踏地步态,常见于多发性神经炎、脊髓型颈椎病;交叉步态,多见于大脑瘫、截瘫等病患。

保持正确的走路姿势,对改善关节功能、延缓关节退变是十分重要的。日常生活中,并非每个人都能拥有健美优雅的步态。有的人穿高跟鞋走碎步,有的人挥动双肩走正步,还有的隔很远的距离就能听见他(她)的脚步声。从专业角度看,穿高跟鞋走路,脚的姿势不自然,必须使机体消耗更多的能量,以保持平衡,因此容易疲劳。如果鞋太紧,每走一步,脚就会感到痛,这也会影响正确的步态。因此,应该少穿高跟鞋,多穿中跟或平跟鞋,这样既省力又有弹性。要矫正不良步态应尽量少坐车,每天坚持步行。走路时,需保持昂首挺胸、肘部稍屈的姿势。

教你一招

橄榄萝卜茶缓解小儿感冒

⊙郭旭光

感冒俗称"伤风感冒",是小儿最为常见的疾病。以鼻塞、流涕、头痛、咳嗽、发热、怕冷为主要症状。一年四季皆可发生,冬春季发病率较高。中医认为,本病多由外感风邪所致。这里推荐一款橄榄萝卜茶治之,可以缓解小儿感冒症状。

取鲜橄榄30克,生萝卜250克。把萝卜洗净切片,与橄榄加水同煮,取汁代茶温饮。每日1剂,连服数日。

方中橄榄,又名青果、谏果等。味甘酸,性平,归脾、胃、肺经,功效清肺、利咽、生津、解毒。常用于上呼吸道感染、咽喉疼痛、咳嗽痰血等。《滇南本草》说"治一切喉火上炎"。《本草纲目》也认为其"治咽喉痛"。《本草再新》称其:"平肝开胃,润肺滋阴,消痰理气,止咳嗽,治吐血。"现代药理研究表明,橄榄含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素等成分。经常含食能治疗咽喉肿痛,保护声带,是很好的利咽食品。萝卜味辛甘,性凉,归肺、胃经,功效化痰热、下气、宽中、解毒。常食萝卜能清热解毒、行气消积化滞、止咳化痰平喘。《随息居饮食谱》称萝卜"治咳嗽失音,咽喉诸病"。《本草纲目》也认为"饮汁治下痢及失音"。《唐本草》载其"下气消谷,去痰癖"。现代药理研究表明,萝卜含有很多消化酶及芥子油,能分解食物中的淀粉、脂肪等,使之易于吸收,又促进胃肠蠕动,帮助消化。两者加水同煮代茶饮服,可收到清肺解毒、化痰消食之功效。此茶主治小儿流行性感冒或普通感冒,症见起病急、畏寒、发热、咽痛、咳嗽痰多、全身不适、肌肉酸痛及食欲不振等。尤其对小儿肺热咳嗽痰多者疗效甚佳。

需要注意的是,服药治疗期间,患儿宜多饮水,饮食清淡、易消化,忌食油腻、粘滞煎炸之食物,鱼肉腥荤皆宜不用或少用。

饮食健康

常吃些红薯益处多

⊙韩沐真

秋冬时节,吃红薯正当时,先来看看有什么好处。

保持血管壁弹性:红薯中含有大量黏液蛋白和钾元素,可以保持血管壁的弹性。

清除体内的自由基:红薯中含有丰富的胡萝卜素。这是一种非常有效的抗氧化剂,可以抑制低密度脂蛋白发生氧化而沉积在血管壁上,也有助于清除体内的自由基。

加速排泄胆固醇:如果你胆固醇高,就可适当吃两块红薯。红薯中膳食纤维比较多,对促进胃肠蠕动和防止便秘非常有效,也能加速胆固醇的排泄。

降低中风风险:红薯是绝对的"高钾低钠之王"。美国《预防》杂志刊文指出,有研究发现,红薯等富钾食物可将中风的风险降低20%。

辅助降血压:红薯的辅助降压效果主要归功于其中富含的钾元素。钾和钠是影响血压高低的重要元素,如果人体摄入足够的钾,就会促进血液排泄掉多余的钠;食用富含钾的食物,还会促进体内矿物质水平的均衡,并最终起到一定的辅助降压作用。

所以,对于高血脂、高胆固醇血症、高血压以及脂肪肝患者来说,适量吃一些红薯,是一种不错的选择。

红薯一定要蒸熟煮透再吃,因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏,难以消化。红薯中含有一种氧化酶,这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如红薯吃得过多,会使人腹胀、呃逆、放屁。

红薯含糖量较高,吃多了可刺激胃酸大量分泌,使人感到"烧心"。因此吃红薯时最好搭配点菜,可有效抑制胃酸。

红薯的糖分多,身体一时吸收不完,剩余部分停留在肠道里容易发酵,使腹部不适。所以,湿阻脾胃、气滞食积者应慎食红薯。

需要提醒的是,如果红薯的表皮变色、发黑或有褐色的斑点,就说明它的局部腐烂了。这时就不宜食用,更不能吃它的皮!

红薯

老年健康

老年人常吃四种"长寿菜"

⊙聂勇

海带:海带具有较高的营养保健价值,被誉为"海上蔬菜""长寿菜""含碘冠军"。医学研究发现,海带中的钙具有防止血液酸化的作用,而血液酸化正是导致器官癌变的因素之一。海带中的有机碘具有降血糖、降血脂作用。除了碘,海带还含有丰富的钾,钾有平衡钠摄入过多的作用,并有扩张外周血管作用,常食用可以防治高血压。

海带

香菇:香菇含有30多种酶和18种氨基酸,人体8种必需氨基酸,香菇中含有7种。香菇是纤维素含量高的食品,每100克香菇中含纤维素约30克,已达到成人全天的需要量。香菇虽好,但每次摄入量不可过多,腹胀胸闷者不宜多食。香菇含钾较多,故服洋地黄期间及高钾血症者应少吃。

蕨菜:蕨菜素有"山菜之王"的美称,富含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐和多种维生素。蕨菜所含的膳食纤维可以促进胃肠蠕动,能够清肠排毒、下气通便、抑脂减肥,还可预防痔疮;蕨菜中含有的黄酮类物质可以抵抗人体内氧自由基对细胞的损害,能显著阻断亚油酸的氧化,有效延缓衰老。

马齿苋:马齿苋有杀菌消炎的作用,对痢疾杆菌、伤寒杆菌和大肠埃希菌有较强的抑制作用,可用于各种炎症的辅助治疗,素有"天然抗生素"之称,我国民间又称它为"长寿菜""长命菜"。马齿苋除含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分外,还含有大量的去甲肾上腺素和多量钾盐。去甲肾上腺素能促进胰岛素分泌,调节人体内糖代谢,具有降低血糖浓度,保持血糖稳定的作用;钾盐可降低血压,减慢心率,具有保护心脏的作用。