

颈椎不好,折起枕头睡



颈椎病越来越严重地威胁着人们的健康。除了工作压力大、不良生活习惯、缺乏适量运动等造成颈椎疾病高发,睡觉姿势不良也是一大祸害。人的一生有1/3的时间在睡觉,如果不养成良好的睡姿,用错了枕头,颈椎的健康往往每况愈下。

对于颈椎不好的人,木板床、棕绷床是首选,那种过分柔软的床不利于颈椎的健康。什么样的睡姿是正确的呢?卫生部中日友好医院骨科首席专家李子荣强调,顺应颈椎的生理弯曲最重要,习惯仰面睡的人,枕头高度应该以压缩后与自己的拳头高度(握拳虎口向上的高度为拳高标准)相等为宜;习惯侧睡的人,枕头高度应该以压缩后与自己的一侧肩宽高度一致为宜。无论仰面睡、侧身睡都能保持颈部正常生理弧度的颈椎病枕头是最理想的。

为了达到支撑颈部的目的,可以将枕头的形状稍加整理,把枕头折一下,从侧面看像一个“6”字,凸起部分的高度大约半肩高,这样就会比较舒服了。现在市场上有很多所谓的“颈椎保健枕”,其实没有一款枕头的高度、型号、柔软度适合所有人,因为每个人的体型及颈围有差异,“颈椎保健枕”里填充的药物也并没有什么特殊功效。相对来说,反倒是最普通的荞麦皮枕适应性更强。用荞麦皮填充枕头时,不要填得太满,否则影响其“变形”的能力,正确的方法是填充总体空间的70%就可以了。

对于长期面对电脑的办公室人员,可以利用工作闲时练习下面这个简单的颈椎操:端坐在椅子上,分别做低头、抬头、左转头、右转头、前伸头、后缩头,让头颈做顺时针环绕和逆时针环绕的动作,每天坚持练习5分钟。李子荣强调,刻意的摇晃其实是在“磨关节”,不能真正起到放松颈椎的作用,有颈椎病的患者做颈椎操时,动作一定要缓和、轻柔。

(林笑安)

太胖太瘦都得查查内分泌

上海交通大学医学院附属第六人民医院 贾丽

在生活中,突然发胖或变瘦有可能是身体的内分泌系统出了状况,必须引起高度警惕。

在生活中,肥胖的人越来越多,脂肪的堆积会引起或伴随一些疾病,除了血糖升高、血脂异常、高血压、动脉硬化等,还有一些特殊的内分泌疾病也可表现为肥胖,如果出现满月脸、体毛异常浓密等症状就要考虑皮质醇增多症。

吃饭多,还是越来越瘦。体重突然下降可能是由甲状腺亢进导致的,甲状腺亢进常常表现为多汗、皮肤潮湿、烦躁易怒、多食及体重下降等症状,部分患者可能有突眼、小腿前水肿。甲状腺疾病对于老人、中青年患者的正常生活甚至心功能都会产生很大的影响,尤其孕妇的甲状腺功能会直接影响胎儿的发育及孕妇的健康。因此,当出现上述症状时,建议到内分泌科就诊,详细检查,尽早治疗。

此外,还有一些情况也需要去看内分泌科,如心慌和手颤,这可能是内分泌性高血压造成的。在普通的高血压患者中,如果还伴随其他症状,如心跳加快、手抖、剧烈头痛、心前区疼痛、大汗、恶心、四肢乏力、水肿等,就可能是内分泌疾病,如肾上腺腺瘤、结节等。(周迎生)

骨折后心脑血管易犯病

南京大学医学院附属鼓楼医院骨科主任陈一心指出,老人骨折后诱发心脑血管病者较普遍。一是骨折后的剧烈疼痛,使患者处于高度应激状态,引起患者交感神经兴奋,导致血压增高、心律失常,严重时会引起脑出血或心肌梗死。二是老年骨折患者大多与骨质疏松症相关,且骨折并非短期即可康复,较长时间的卧床会造成患者体内血液流动缓慢,容易形成血栓。血栓一旦脱落,会引发脑梗死、心肌梗死;如果肺动脉被堵,极易引起肺栓塞。

因此,老年人骨折后,一定要注意积极预防心脑血管疾病的发生和恶化。陈一心强调,一旦发生骨折,在治疗骨折的同时要密切监测血压和心率的变化,并对骨折后出现的心脑血管疾病采取积极治疗措施,防止恶化。二是老年骨折患者要调整好心态,不要过于紧张,家属要开导和安慰,给予关怀和照顾,避免老人因焦虑和紧张而诱发心脑血管病。三是需要做手术的患者要尽快手术,鼓励患者术后尽早进行功能锻炼。四是对于卧床的患者,要尽量在床上做功能锻炼,家人多给做一些按摩之类的被动运动。(刘宁春)

『腰五针』治腰腿痛

江苏省新沂市中医院 孙亚威


石某,男,41岁,建筑工人。2011年8月29日初诊。主诉右侧腰腿痛3天。3天前因在工地上抬重物,不慎将腰扭伤;第二天,腰痛加重,起床困难,不能弯腰,咳嗽用力时其痛加剧,并向右下肢走窜。笔者嘱患者卧硬板床休息7天,同时在他的腰部患处外敷活血止痛中药。7天后,笔者采用“腰五针”给患者治疗,5天治愈。

治疗方法:患者取俯卧位充分暴露施术部位,穴取“腰五针”——双大肠俞、十七椎下、双秩边。局部常规消毒后,选用0.35毫米×50毫米一次性无菌毫针刺刺,行平补平泻手法,留针30分钟,5次为一疗程,每天1次。

腰腿痛是临床常见和多发病之一,常见于腰肌劳损、腰椎骨质增生、椎间盘突出症、腰部扭伤等;多因肝肾亏虚或久卧寒湿或强力持重,扭伤等等引起,主要症状为腰痛或腰痛伴下肢麻木;多与天气变化有关,劳累后可加重。

“腰五针”是北京中医医院针灸专家周德安,在多年治疗腰腿痛的过程中总结出来的一个有效方法。

笔者在临床中多用“腰五针”治疗腰腿痛,方中大肠俞、十七椎下位于腰骶关节附近,是腰部活动的枢纽,络气血都比较丰富。因此,刺灸此3穴可以通经活络,运行气血。大肠俞属膀胱经,膀胱主表,与肾相为表里,因此又有补肾散寒、解表通络之功。十七椎下位于第五腰椎棘突下,属于督脉,督脉贯脊属肾,腰为肾之府,故该穴可以强腰壮肾、补肾散寒。秩边也是膀胱经的穴位,是肾府的临近穴,可以补肾散寒。周德安认为秩边的通络止痛作用强于环跳。3穴合而用之,左右共5针治疗腰腿痛,常收到较好的疗效。



旅途中精神病的治疗

河南省精神卫生中心 师风彩

旅途中精神病患者常有分不清时间地点、无法有效交谈、焦虑、眼神迷茫、幻觉、毁物、被害妄想、恐怖、幻听、胡言乱语、错觉、遗忘、言语零乱、哭泣、抑郁等症。

遇到此类患者,医务人员首先要耐心安慰患者,让其充分休息,同时可给予地西洋5毫克口服,并注意观察,由专人监护;如果患者意识障碍较轻,无冲动或兴奋紊乱,可给氟哌啶醇4毫克口服,或氯丙嗪50毫克口服,4-6小时一次,同时加强监护;当患者出现恐怖性幻觉、错觉,或有被害妄想时,则须注射地西洋针。

用足三里穴治胃病

山东中医药高等专科学校 王海亭

足三里穴是“足阳明胃经”的主要穴位之一,它具有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪之功能。现代医学研究证实,针刺刺激足三里穴,可使胃肠蠕动有力而规律,并能提高多种消化酶的活力,增进食欲,帮助消化。

每天用大拇指或中指按压足三里穴1次,每次每穴按压5-10分钟,每分钟按压15-20次,注意每次按压要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉。也可以做艾灸,每周灸足三里穴1-2次,每次灸15-20分钟。以上两法只要使用其一,坚持2-3个月,就会使胃肠功能得到改善,使人精神焕发,精力充沛。

单穴巧治肩周炎

甘肃省岷县堡子卫生院 周永红

肩周炎是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性特异性炎症,常因天气变化及劳累而诱发,以后逐渐发展为持续性疼痛,并逐渐加重,昼轻夜重,肩关节向各个方向的主动和被动活动均受限。肩部受到牵拉时,可引起剧烈疼痛。肩周炎的好发年龄在50岁左右,多见于体力劳动者。笔者运用单穴治疗取得了满意的疗效,具体介绍如下:

取穴:肩痛,位于腓骨小头与外踝连线的上1/3处。

治疗方法:一般取单侧肩痛,病程长或为双侧肩周炎则取双侧,针刺得气后,持续、快速捻转手法,同时嘱患者活动患肢,直至疼痛消失,视病情需要可隔天重刺,直至痊愈。

体会:针刺肩痛治肩周炎,取准穴位是影响治疗效果的重要因素,该穴较浅,针刺0.5-0.8寸足矣。

农民种地风里来,雨里去,容易患上慢性疼痛性疾病,严重影响生产、生活质量。肩周炎就是其中一种常见病、多发病。肩痛治疗肩周炎,确有疗效高、易推广、患者易于接受等特点。笔者以为,这种技术在基层推广,有利于节约宝贵的医疗资源,减轻患者的医药负担,提高患病群众生活质量。

别把急性胰腺炎当胃病

湖北省襄阳市第一人民医院 杨丽

急性胰腺炎是临床上常见的引发急性腹痛的病症,是胰腺的消化酶发生自身消化的急性化学性炎症。由于急性胰腺炎和胃病都有恶心、呕吐等症状,大部分人往往抱着“十人九胃”的思想,对胰腺炎缺乏正确的认识,容易把急性胰腺炎误当作肠胃病,从而耽误了最佳治疗时机。

湖北省襄阳市第一人民医院普外科副主任医师李恒平说,急性胰

腺炎通常也会有腹痛、腹胀、恶心呕吐等类似胃病的症状,但是这种腹痛多为突发性上腹部持续性剧痛或刀割样疼痛,常在饱餐或饮酒后发生,伴有阵发加剧,可以在进食后感觉增强,并波及脐周或全腹,有时还向左肩或两侧腰背部放射。

一些肠胃病虽然也有腹痛、呕吐的表现,可留意是否有黑色便,呕吐物内是否有血色或黑色内容物,这些极有可能是胃出血的信号。但是,这两种疾病对身体的伤害极大,早发现、早治疗很重要。在临床中,当上腹部剧痛持续时间长、呕吐频繁时,就要考虑胰腺炎,可以通过化验血和尿中淀粉酶含量来进行判断。急性出血坏死性胰腺炎极为凶险,发病急剧,急性胰腺炎坏死出血型病情危重,很快发生休克、腹膜炎,部分患者甚至发生猝死,死亡率高,应及时就医。

盲目秋冻适得其反

成都市第八人民医院 宁蔚夏

秋天穿衣服不能太多、捂得太严,民间称为“秋冻”。秋冻对逐渐适应秋天的气候变化、提高机体抗寒能力有一定帮助,但是要因时、因地、因人而异。

初秋暑热未消,气温仍高,显然冻冻无妨,无须急忙加衣。仲秋气温开始下降,虽凉却不甚寒,这时是秋冻的较佳时期。尤其青壮年,穿衣要有所控制,有意识地让身体冻一冻,以免身热汗出、伤阴耗气。晚秋气候变化较大,早晚温差加大,特别是秋冬交接之时,经常有强冷空气侵袭,以致气温骤降。此时再一味强求秋冻,就会适得其反。

我国南北方因地理位置不同,在气候上亦有所差异。一般南方秋凉来得迟,日间温差变化不是很大,甚至入冬仍然不甚寒冷,故不必过快添衣,并可以适当延长秋冻的时间。而北方不同,说冷就冷,昼夜温差大,因此切勿盲目秋冻,以防感受风寒。

需要特别注意的是,儿童为稚阴稚阳之体,正处在生长发育阶段,中枢神经功能尚不健全,自身调节能力较差,遇到寒冷刺激,如果不注意防护,身体会很快发生不良反应,诱发急性扁桃体炎、急性支气管炎、肺炎等疾病。人到老年,阴阳俱衰,全身的抵抗力下降,御寒能力减弱,受寒后往往不能像青壮年人那样有效地进行自我调节。老年人由于寒冷刺激可以导致支气管和血管痉挛收缩,不但易致慢性支气管炎、支气管哮喘旧病复发,甚至有些冠心病患者会出现心绞痛、心肌梗死,高血压患者可能发生卒中。因此,小儿及老年人秋冻当慎之又慎。

天气逐渐转凉,稍不留神就容易感冒。感冒时,鼻子总会堵得难受,呼吸不畅,有的患者选择使用滴鼻剂来缓解鼻塞症状,效果立竿见影。因此,只要鼻子一堵就立刻滴上几滴。久而久之,滴鼻剂不但不“灵”了,而且嗅觉也变得

了,反而会损伤鼻腔黏膜,使鼻甲更为肿胀,鼻子通气更差,嗅觉减退,呼吸功能受阻,引发药物性鼻炎。

出现鼻塞症状后,尽量不用或少用滴鼻剂。一般情况下,喷鼻剂最好不要连续使用超过1周。如果

久用滴鼻剂伤鼻子

太原市中心医院耳鼻喉科 王湘

迟钝了,这是什么原因呢?

事实上,滴鼻剂通常含有麻黄素、羟甲唑啉等成分,具有较强的收缩血管的作用,可以暂时收缩鼻甲、扩充鼻腔、改善通气,但是如果用药不当,血管收缩过度,丧失了自我收缩的功能,时间长了,多次用滴鼻液不起作用,应该及时找专科医生检查和治疗,以免耽误病情。

症状较轻者可以用热毛巾进行局部热敷,或者适当使用一些润滑剂等。患高血压的老人慎用鼻黏膜血管收缩剂,以防血压升得更高。

膏方不可提前吃

秋意渐浓,不少人为了躲避膏方制作“高峰”,选择提早将膏方做好,带回家冷藏。有些朋友对膏方不够了解,提早开始服用膏方。安徽中医学院顾植山教授指出,膏方不可提前到秋天服用。

他认为,膏方的指导思想来自于《黄帝内经》“春生、夏长、秋收、冬藏”的理论,冬季阳气潜藏,万物多静少动,纷纷养精蓄锐。人类也要顺应自然,藏精纳气,此时服用一些滋补肾命的药物,有利于

于肾的藏精功能,提升来年春天新一轮的生发机能,增强身体的免疫力。因此,冬季是服用膏方的最佳时期。冬至是一年中寒冷节气的起点,从冬至(一九)开始进补,至九九而止,效果最好。

在临床上,膏方多选用温热滋补的药物,秋季很多人有内火旺盛、肺热、肺气失降的“秋燥”现象,还不能进入“收藏”的阶段,此时服用膏方是不合适的。

(徐雪莉)

中药外洗治头痛

一、薄荷6克,防风4.5克,白芷6克,葛根4.5克,炒蔓荆6克,川芎6克,桑叶3克。以上7味药加适量水,煎汤,去渣,温洗头部。有活血、祛风、止痛之功效,适用于头痛偏于前额部。

二、香白芷6克,防风4.5克,葛根4.5克,天麻3克,金银花6克,生石膏10克,川花椒3克,乳香(研细)3克。以上8味药加适量水,煎汤,去渣,温洗头部。有祛风除湿、清热定痛之功效,适用于前额头痛。

三、防风10克,川芎6克,白芷6克,薄荷3克,桑叶6克,甘菊4.5克,天麻3克。以上7味药加适量水,煎汤,去渣,温洗头部。有祛风清上之功效,适用于偏正头痛、头目昏重。

四、蔓荆子6克,附子2枚,白酒500克。将药置于容器中,加入白酒,浸泡14天后去渣。每天用此药酒洗头,药渣可反复使用。有温阳祛风、通经和血之功效,适用于偏正头痛、头发脱落。

(郭旭光)

石榴药用验方

石榴,又名金罌、丹若等,为安石榴科、石榴属落叶灌木或小乔木。它不仅具有很高的观赏和食用价值,而且自古就是一味良药。其药用部位主要有根皮、茎皮、果皮及花等。石榴皮性温,味酸涩,归大肠、肾经,有涩肠、止血、驱虫之功,主治久泻、久痢、便血、脱肛、滑精、崩漏、带下、虫积腹痛、疥癣等;石榴花性平,味酸涩,主治鼻衄、吐血、中耳炎、痢疾等;石榴根性温,味苦涩,有杀虫、涩肠、止血、收敛等功能。现将其药用方介绍于下:

肺病:白石榴花7朵,夏枯草9克,水煎服,每天1剂,连用7天;石榴花6克,牛膝6克,忍冬藤15克,白芍9克,白芨30克,冰糖30克,水煎服,每天1剂,连用5天。

口腔炎、口疮:石榴皮煨炭研末,搽患处,每天两次,或加青黛少许同用。

中耳炎:石榴花适量,瓦上焙干,加冰片少许,研细,吹入患耳;石榴皮9克(炒焦),冰片0.3克,共研细末。用时先用双氧水洗净耳内脓液及分泌物,吹入药粉,每天或隔天一次。

鼻衄:石榴花适量,研末,每次用0.3克,吹入鼻孔;石榴根皮或花6克,水煎服。

急性结膜炎、风火赤眼:鲜石榴嫩叶30克,加水一碗,煎至半碗,去渣,过滤澄清,作为洗眼剂,用滴管或洗眼杯洗眼。

慢性痢疾:石榴皮12克,水煎,兑红糖适量,每天3-4次;石榴皮15克,白头翁15克,马齿苋15克,车前草15克,水煎服,每天3次,连用3天;白石榴花18克,水煎,分3次饭前服,连用3天。

绦虫、蛔虫:石榴皮、槟榔各等分,研为细末,每次服6克,每天服两次;石榴皮6-12克,水煎服或研末为丸服;石榴树皮12-15克,水煎后去渣,加白糖适量,空腹顿服,每天1次,连服3天。

大便下血:石榴皮炒研末,每次9克,白开水送服;鲜白石榴花24朵,冰糖15克,水炖服;石榴皮醋炭研为末,每次服6克,用茄根煎汤送服。

(刘国信)

药酒治老寒腿

“老寒腿”亦相当于西医学之“骨性关节炎”,是老年人群的常见病。采用中药泡制的驱邪通络酒治疗,有较好效果。

配方:刘寄奴50克,威灵仙30克,伸筋草30克,透骨草30克,鸡血藤30克,鹿角胶30克,怀牛膝30克,木瓜20克,五力口皮20克。

制法:将诸药捣碎,装入细布袋中扎紧口,放入大玻璃容器内,倒入50-60度优质白酒3000毫升,密闭浸泡15天左右,即可饮用。

用法:每日早晚服用,每次15-25毫升。可临睡前取本药酒适量,按摩病变关节,至局部有发热感为度,每日1次。

(钟文)

莲藕入药验方

莲,又名荷、水芙蓉,全身都是宝,具有较高的药用价值,莲藕及藕节、莲叶、莲蒂、莲心、莲房、莲须、花瓣、花梗均可入药,具有滋阴补血、润肺养心、开胃健脾、固精益肾的功效。以下举其疗疾验方:

肛裂、痔疮:莲藕500克、僵蚕7条、红糖120克,水煎服,连服7天。

胃出血:鲜藕汁、鲜萝卜汁各20-30毫升,调匀服下,每天两次,连服数天。

吐血、咳血、鼻衄:干藕节30克(鲜品90克)、霜桑叶15克、白茅根10克,水煎分3次服;藕节5个,切碎,加红糖适量,水煎服。

盗汗:莲子(去心)7枚,黑枣7枚,浮小麦30克,水煎服,连服3天。

小便白浊、梦遗:莲子、益智仁、龙骨各等份,共研细末,每次6克,空腹以米汤送服。

内伤咳嗽:莲子(去心)、百合各30克,瘦猪肉100克,加水煎煮两小时,喝汤吃肉。

久痢不止:莲子(去心)60克,研细末,每次3克,以米汤送服。

(博恩)