

什么影响了网络卖家的健康？

□河南省中医院 戴秀娟

颈椎病

李先生开网店4年了，常常忙得连杯水也顾不上喝，不久前因头晕就诊，被检出患上了颈椎病。

河南省中医院整脊骨病病区主任黄俊卿主任医师称，由于久坐不动，或者坐姿不良，颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位，不仅椎间盘所承受的压力较高，而且使得颈部肌肉、韧带长时间处于非协调受力状态，很容易引发颈椎病。黄主任建议：1.切勿久坐不动，每半小时起来活动一下，改变姿势。2.注意颈部保暖。3.不要随意转动脖子。很多人久坐之后喜欢转动脖子，以为这样对颈椎有好处，其实刚好相反。4.经常用一些益气、活血、化瘀、补益肝肾的药物来煲汤，黄芪、当归、川芎、葛根、生地、熟地、枸杞子、白芍等都可以。

前列腺疾病

“久坐者易患前列腺疾病是有一定原因的，男性久坐，长期对着电脑，不爱喝水，喜憋尿都是诱发因素。此外，喝酒、嗜辛辣、性生活不规律也是导致男性患前列腺疾病的原因。长时间保持坐姿，会使会阴充血，局部代谢产

物堆积，前列腺腺管阻塞，腺液排泄不畅，久而久之就会导致前列腺疾病。50岁以下的男性多表现为前列腺炎，50岁以上的男性多表现为前列腺增生。”河南省中医院生殖医学科副主任医师王祖龙说。

乳腺增生

据河南省中医院乳腺科主任郭宇飞介绍，人生存的外部环境、工作及生活条件、人际关系、各种压力造成的精神因素等均可使人体的内环境发生改变，从而影响内分泌系统的功能，使某一种或几种激素的分泌出现异常。人如果长期处于紧张焦虑状态，就可能引起或加重乳腺增生。郭宇飞说，网络卖家长期处于精神紧张状态，担心货物卖不出去，加上生活不规律、熬夜，是导致乳腺增生高发的最主要原因。

屈光不正

河南省中医院眼科副主任医师赵爱霞介绍，网络卖家由于长时间对着电脑，近距离用眼和高强度用眼，使眼睛长时间处于疲劳状态，得不到缓解和休息，会导致近视的发生，并且还会逐渐加重近视度数。此外，人如果长期每天使用电脑超过6小时，会或多或少地

出现一些视频终端综合征，如眼睛发红、充血、干涩、有异物感、分泌物多等。她建议网络卖家注意以下几点：1.连续使用计算机超过2小时，将眼睛移开10分钟。2.将毛巾浸入茶里，用来敷眼10分钟。3.将双手摩擦生热，再盖住眼睛，注意勿压迫双眼，缓缓地呼吸，有助于消除眼睛疲劳。4.眨眼300下，有助于清洁眼睛。5.日常可用枸杞子、菊花、决明子泡水当茶饮，有补益肝肾、明目、清热之效。

血脂异常

“饮食无常、生活不规律是导致血脂异常的重要原因，这些网络卖家长时间对着电脑做生意，缺乏运动，血脂异常也很容易解释。很多人都不解，生活好了，血脂却异常了，这饭到底要怎么吃才好呢？河南省中医院心病科副主任医师范红玲说，首先饮食要规律、平衡、多样化，减少动物脂肪的摄入量，多吃绿色的新鲜蔬菜，常吃鱼类、瘦肉、鸡蛋、豆制品、牛奶、蒜、洋葱、醋、水果等，少吃动物油及糖、奶油，不暴饮暴食，忌辛辣食物；加大运动量。平时可用山楂、决明子等泡水当茶饮，有降血脂之功效。



烤瓷牙 并非所有人都适合

□本报记者 陈锦屏

明星们那一口整齐而洁白的牙齿真令人羡慕。你可知道，他们中很多人都做过烤瓷牙，为此，不少爱美的人都极想做一口漂亮的烤瓷牙。

郑州市口腔医院修复科主任刘党利说，并非所有人都可做烤瓷牙，它是有一定适应证的。

5 种人适合做烤瓷牙

牙齿缺失的，一般要求缺失数目较少，并且邻牙健康，没有炎症或虽有炎症，但经过治疗得到控制，经医生检查可考虑做烤瓷牙修复。

牙齿颜色或形态不佳，如四环素牙、锥形小牙等。

牙齿排列不齐又不宜做正畸治疗的患者，可考虑做烤瓷牙修复。

因外伤而折断的牙齿或残留的牙根，如牙根有足够的长度，牙周情况又较好时，经过完善的根管治疗，可进行烤瓷牙修复。

龋齿或牙齿缺损较大，牙齿变色呈灰色或黄褐色，可通过烤瓷牙恢复美观及增加强度。

度。

有些人不适合烤瓷牙

16岁以下的孩子，因恒牙牙根尚未完全发育成熟，牙髓腔比较宽大，在牙体预备的过程中无法取得足够固位的牙。

颌间距离比较短，上下牙咬合过紧，无法制备出充足空间的牙。

牙齿缺失后，牙齿数目不足、条件不好也不行。

牙周疾病比较重的患者也不适合。

选择适合自己的烤瓷牙

刘党利说，烤瓷牙只是一个总称，根据金属材料的不同分为镍铬合金烤瓷冠、钴铬合金烤瓷冠、纯钛烤瓷冠、金合金烤瓷冠、铸

瓷冠、氧化铝全瓷冠和氧化锆全瓷冠等。其中，金合金烤瓷冠及全瓷冠价格较贵。患者可结合自身的情况，选择适合自己的烤瓷牙。

配戴烤瓷牙应保持清洁

初戴烤瓷牙时有轻度不适感，患者应耐心练习使用，逐渐适应。

初戴时应吃软的食物，适应后再吃正常食物；平时不要咬太硬、太韧的食物，比如核桃一类的东西。

保持口腔清洁，养成餐后刷牙的习惯；定期到医院检查、洁牙。

烤瓷牙配戴不合适或压迫黏膜引起疼痛时，应及时复诊修理。



节后“收心计”

□河南省内乡县 盛会

“收心计”之一：

头昏脑胀，睡眠紊乱怎么办？

春节期间，不管是走亲访友，还是外出旅游，回来后，有些人夜里精神抖擞，白天却头昏脑胀，提不起精神来。这是由于出游时疏忽了自我保护与调适，将旅游行程安排得过满，打乱了睡眠与觉醒的生物节律。

应对措施：尽快恢复睡眠规律；睡前不要让大脑高度兴奋；每晚坚持用热水泡脚5~10分钟；可在睡前适当饮用热牛奶、豆浆，严重者也可以采用针灸、按摩等中医疗法。

“收心计”之二：

放假了，反而焦虑不安是何因？

有这样一种人，他们忙起来精神抖擞，闲下来茫然失措。按说春节放假该歇歇了，可他们好像有种失落感，七天下来，不但没休息好，

反而觉得浑身不舒服，焦虑不安，郁郁寡欢。

应对措施：对这种心理失调症，关键在于进行积极的自我调适，该工作时认真工作，该休息时也要给心灵放个假，学会休闲、娱乐。对于长假后症状仍不能缓解者，可服用维生素、谷维素等帮助改善症状。

“收心计”之三：

打麻将，头颈酸痛如何治疗？

七天长假，让一些麻友们过足了麻将瘾，他们夜以继日地“垒长城”，但是上班后病便来了，低头时间稍微长些，太阳穴就跳着痛，脖颈也是酸痛不适，不能伸展。

应对措施：除注意休息、局部理疗（如热敷、按摩）外，还可对症服用药物。如头痛、颈部感觉强硬者可服用消炎痛、芬必得等；若疼痛较重，可用强痛定等；因肌肉痉挛引起的疼

痛，可在医生指导下用点肌松剂；精神过于紧张，受到很轻的刺激就产生疼痛，可配合使用安定类镇静剂，也可配合服用B族维生素，以增强疗效。

“收心计”之四：

调整心态，远离上班恐惧症。

该上班了，总有一些人会产生莫名其妙的恐惧感，医学上称之为节后上班恐惧症。

应对措施：注意从生活内容到作息时间都积极进行调整，静心思考上班后应该做的事，把自己的心态调整到工作状态上；制订一张作息时间表，简单地标出一周内每天的工作目标、家务安排和休息安排。每天睡前看看作息时间表，就可以知道一周内的工作和家务重点，这样就可以使自己尽快进入工作状态。



办公室养生八段锦

□燕君

长假过去了，假期中走亲访友，游山玩水，朋友聚餐，以至于节后回到办公室整天头昏脑胀，目光呆滞。工作又开始忙碌，也无暇进行运动锻炼，那么，来试试办公室八段锦吧。

北宋时所创编的养生功法八段锦，动作简单易做，每一段动作都有明确的健身目的，综合起来，则对五官、头颈、躯干、四肢、腰、腹等全身各部位，以及相应的内脏以及气血、经络都产生保健、调理作用。在办公室内，可灵活地选择其中一些式子，随时随地练习。

1.双手托天理三焦：自然站立，两足平开，与肩同宽，含胸收腹，腰脊放松。正头平视，口齿轻闭，宁神调息，气沉丹田。双手自体侧缓缓举至头顶，转掌心向上，用力向上托举，足跟亦随双手的托举而起落。托举6次后，双手转掌心朝下，沿体前缓缓按至小腹，还原。

2.左右开弓似射雕：自然站立，左脚向左侧横开一步，身体下蹲呈骑马步，双手虚握于两髋之外侧，随后自胸前向上划弧提于与乳平高处。右手向右拉至与右乳平高，与乳距约两拳许，意如拉紧弓弦，开弓如满月；左手握箭诀，向左侧伸出，顺势转头向左，视线通过左手食指凝视远方，意如弓箭在手，等机而射。稍作停顿后，随即将身体上起，顺势将两手向上划弧收回胸前，并同时收回左腿，还原成自然站立。此为左式，右式反之。左右调换练习6次。

3.调理脾胃须单举：自然站立，左手缓缓自体侧上举至头，翻转掌心向上，并向左外方用力举托，同时右手手下按附应。举按数次后，左手沿体前缓缓下落，还原至体侧。右手举按动作同左手，惟方向相反。

4.五劳七伤往后瞧：自然站立，双脚与肩同宽，双手自然下垂，宁神调息，气沉丹田。头部微微向左转动，两眼目视左后方，稍停顿后，缓缓转正，再缓缓转向右侧，目视右后方稍停顿，转正。如此6次。

5.摇头摆尾去心火：两足横开，双膝下蹲，呈骑马步。上体正下，稍向前探，两目平视，双手反按在膝盖上，双肘外撑。以腰为轴，头脊要正，将躯干划弧摇转至左前方，左臂弯曲，右臂伸直，肘臂外撑，头与左膝呈一垂线，臀部向右下方撑劲，目视右足尖。稍停顿后，随即向相反方向，划弧摇转至右前方。反复6次。

6.两手攀足固肾腰：松静站立，两足平开，与肩同宽。两臂平自体侧缓缓抬起至头顶上方转掌心朝上，向上托举状。稍停顿，两腿绷直，以腰为轴，身体前俯，双手顺势攀足；

稍作停顿，将身体缓缓直起，双手起于头顶之上，两臂伸直，掌心向前，再自身体两侧缓缓下落于体侧。

7.攒拳怒目增力气：两足横开，两膝下蹲，呈骑马步。双手握拳，拳眼向下。左拳向前方击出，顺势头稍向左转，两眼通过左拳凝视远方，右拳同时后拉，与左拳出击形成一种“争力”。随后，收回左拳，击出右拳，要领同前。反复6次。

8.背后七颠把病消：两足并拢，两腿直立，身体放松，两手臂自然下垂，手指并拢，掌指向前。随后双手平掌下按，顺势将两脚跟向上提起，稍作停顿，将两脚跟下落着地。反复练习6次。



郑州恒业医疗

专业耳鼻喉科经营公司 特价销售

美国低温切割等离子、鼻内镜、喉镜及显像系统、手术器械、听力设备、鼻钻、综合治疗台、膨胀止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等鼻科专用耗材。

地址：郑州市花园路国贸中心3009室

联系人：姚经理 (0)13253539120 (0371)66062109

多厂家联合直销各类医疗设备

出厂供应：微波治疗仪、B超、彩超、心电图机、心电监护仪、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科检查刀、心电工作站、脑电地形图、牵引床以及皮肤科各种设备（白癜风、牛皮癣治疗仪）、经颅多普勒、系列肛肠治疗仪、各种手术器械；并能修各种医疗设备。

不做经销，让利于终端客户，把价格进行到底!!!

欢迎垂询：4000360866（全国各地因话手机拨打均按市话收费）

联系人：郑总 13837178375

欧洲产品质量领袖奖 开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。

二、2009年被评为“国家级高新技术企业”。

三、国内首家获得4D彩超注册证，技术领先。

四、产品批量出口全球110多个国家和地区。

五、价格低，24小时售后服务，保修期两年。

河南办事处：(0371)63219614

联系人：申洪亮 15343810076