

春季养生系列

虽被广为推崇 但应适可而止 放风筝“正”颈椎有讲究

春日晴暖,许多人走到户外放风筝,而且“放风筝可以治疗颈椎病”的说法不脛而走。放风筝真的能防治颈椎病吗?专家提醒,非急性期的颈椎病治疗不能完全依靠药物,坚持锻炼才最有效。对于很多人推崇的“春日颈椎保健法”——放风筝,专家说应循序渐进、适可而止。



1 药物治疗不是主要手段

颈椎病患者希望尽快减轻病痛,通常会这样问医生:“治疗颈椎病吃什么药好?得吃多长时间?”

骨科专家说,依靠药物治疗颈椎病的观念并不正确,在颈椎病

发作的急性期,解热镇痛类或激素类药物可以帮助患者缓解疼痛,但平时不能把药物治疗当作主要手段,因为日常防治颈椎病,最重要的还是养成良好习惯和不懈锻炼。

2 颈部锻炼要长期坚持

“治疗颈椎病,不花钱的体育锻炼是个好方法,甚至可以从根本上解决问题。”专家说,通过对颈部的锻炼,可以增强颈椎周围肌肉、韧带的弹性,继而对颈椎起到保护、固定作用,缓解颈椎突出并阻止其向更严重的方向发展。

颈椎病是慢性病,锻炼也要长期坚持,比如在每天的工作中,每隔45分钟站起来活动活动颈椎,做做“米”字操,或用双

手轻轻揉捏颈部两侧的肌肉,再伸伸头、仰仰头、左右活动活动颈部……只要头部转动时不过猛,做完后都会有神清气爽、颈部轻松的感觉。“日常良好的习惯也对于防治颈椎病有很大帮助。”专家说,再好的康复手段,其效果也可能毁于一次长时间“卧看电视”或者熬夜玩电脑。专家说,日常不做过度损伤颈椎的事,如用电脑不要超时、看电视注意姿势,颈椎的损伤自然会小。

3 “春日颈椎保健法”要适度

放风筝时需要挺胸抬头、翘首举目、左顾右盼,因而经常放风筝是个防治颈椎病的好方法。专家说,这个被广为推崇的“春日颈椎保健法”十分可取,它可在让人心情愉快的同时增加颈椎周围肌肉力量,保持韧带的弹性和椎关节的灵活性,但对于颈椎病患者来说,放风筝也得循序渐进、适可而止。

“放风筝虽对防治颈椎病有好处,但如果未加注意,也可能损伤颈椎。”专家说,患有颈椎病的人头向后仰的范围已然缩小,如果强行后仰可能导致病情加重,特别是头猛然后仰,极易造成“挥鞭伤”,就跟汽车急刹车时造成的颈椎损伤是一个道理。

专家建议,很久没放风筝的人,还应先做简单的准备活动,比如颈部活动5分钟,并活动活动腿脚,观察一下地形。放风筝时,需避免猛然转头或猛仰头,颈部的运动幅度也不宜过大,用力不宜过猛。在放风筝的过程中,每隔一段时间就应关注一下颈部感受,或者低头活动活动颈部,坐下休息几分钟。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药

(<http://www.lyd.com.cn>)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

4 做做“米”字操缓解颈椎痛

“米”字操是以头为笔,按顺序反复书写“米”字的颈部运动操,具体操作方法如下:写一横,头颈尽量由左向右一横线,头回到正位;写一竖,头颈尽量向前上方拉伸,自上而下画一竖线,头回到正位;写左上点和右上点,头颈尽量向左上方拉伸呈45度角,头回到正位;写一撇,头颈尽量向右上方拉伸,向左下方画一撇,头颈回到正位;写一捺,头颈尽量向左上方拉伸,向右下方画一捺,恢复头颈正位。(据《城市快报》)

健康闻汇

■ 我国科学家经过6年攻关,从吸血虫分泌蛋白中鉴定出一个具有诊断价值的标识分子,并对其进行吸血虫病流行区的现场验证,表明其诊断敏感性比传统方法提高了6倍,解决了现有诊断技术敏感性不足这一根本问题。最新一期国际顶级学术期刊《柳叶刀·传染病》以论著形式在线发表了这一成果。

■ 近日,上海交通大学科学家通过生物学与化学的多学科交叉合作,从我国西双版纳特有天然植物中发现了一种有助治疗帕金森症的新型化合物。

■ 德国研究人员最新研究发现,一种名为“酸藤子酚”的植物成分可用于抑制肿瘤血管新生,从而延缓肿瘤生长。(据新华社)

美食每刻

春天食欲不振 水果山药开胃

春天,人很容易受到湿邪侵体,此时脾阳失运,水谷津精运化受阻,就会出现胸闷不舒、小便不利、食欲不振等症状。因此,此时不仅要注意祛湿,更要同时注意健脾,双管齐下才能保健。山药便是常见的健脾、开胃好食材。

主题:水果山药

食材:山药250克,香蕉1个,苹果半个,猕猴桃2个,圣女果8颗,纯牛奶适量。

做法:

- 1.将山药洗净去皮,切块后放入碗中,隔水蒸半小时左右,直至山药软化易捣烂;
- 2.将香蕉、猕猴桃、苹果去皮切块,圣女果去蒂洗净后切小块;
- 3.将蒸好的山药用汤勺捣烂成糊,加入少量纯牛奶搅拌均匀,将水果铺在山药上,重新上锅蒸5分钟左右即可食用。

本甜品含有多种水果,能够均衡补充维生素与矿物质,建议使用当季新鲜水果制作。需要注意的是,由于湿邪属阴,过多食用生冷食物易致脾阳失运,湿自内生,因此水果放入山药泥中后再稍蒸片刻。

营养提示:

- 1.山药补脾养胃,蒸食更健康。山药又称淮山药,其性味甘、平,能健脾胃、益肺肾、补虚羸。铁棍山药因富含18种氨基酸和10余种微量元素及其他矿物质,有健脾胃、补肺肾、补中益气、健脾补虚、固肾益精、益心安神等作用。李时珍在《本草纲目》中对其有“健脾补益、滋肾固精、治诸百病、疗五劳七伤”之说。由于鲜山药富含多种维生素、氨基酸和矿物质,可以防治人体脂质代谢异常以及动脉硬化,对维护胰岛素正常功能也有一定作用,因此也是适合糖尿病人食用的食材之一。山药属于淀粉类根茎蔬菜,在食用时以蒸食、煮食为好,应当避免油炸、爆炒等烹饪方式。需要注意的是,食用山药一般无明显禁忌,但因其有收敛作用,所以患感冒、大便燥结者及肠胃积滞者忌食。
- 2.山药应用清水冲洗。山药外表粗糙,但是皮薄,一洗皮就容易破,因此很多人都是随便洗洗即吃,但这样并不利于人的身体健康。山药属于草本植物,植株比较低矮,果实细嫩多汁,这些都导致它容易受病虫害和微生物的侵袭。因此,在种植山药的过程中,要经常使用农药。农药、肥料以及病菌等,很容易附着在山药粗糙的表面上,如果清洗不干净,很可能引发腹泻。最好用清水不断冲洗,以去除农药等有毒有害物质。(据《半岛都市报》)

老来健

爬山打球伤膝 游泳骑车最宜

据国内一项调查显示,在我国60岁以上人口中,用X光检查出有关节炎的比例高达75%,且随年龄增长,发病率增高。

骨科专家说,许多老人虽然身体还可以,但是会渐渐出现下肢沉重,膝盖僵硬,上下楼困难甚至不能行走的情况,这就是人们常说的“人未老腿先老”,医学上把这种骨关节因为自然磨损而出现的老化称为“骨关节退行性病变”,也叫骨关节炎。

对患上骨关节炎的人,理疗虽然能解除一时之痛,但特别容易复发,因此护膝工作一定要做足。

“爬山、跳广场舞、打球都会伤膝盖。”专家建议爱好这些运动的中老年朋友适可而止,每次不要进行太长时间,也不要过于频繁,动作不必太标准。

“中老年朋友可进行游泳、骑自行车等对膝盖伤害小的运动。”当谈到如何预防“骨关节退行性病变”时,专家建议老年人可从以下几个方面着手:

- 游泳最值得提倡,可以天天游;也可以在平路上骑自行车,虽然膝盖也要弯曲,但用力不大,一周可进行四五次,骑到疲劳就休息;每天可散步30分钟左右,不要超过1个小时。
- 爬山是所有骨科医师都不提倡的运动,因为它最伤膝盖。非得爬山或上下楼梯时,可侧身行走。
- 可以到骨质疏松科进行骨密度检查,在专业医生的指导下,补充钙剂,延缓骨关节老化。
- 注意保护膝关节,注意防寒保暖,走远路和爬山时要套上护膝,穿厚底而有弹性的软底鞋。
- 做下蹲动作准备起立时,要借助周围物体如桌子或者椅子,扶着站起来,以减少膝关节的“压力”,还应避免长时间站立。
- 一旦超重,就要积极减肥,控制体重,以防加重膝关节负担。
- 在饮食方面,应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白、异黄酮的食物,如牛奶、豆制品、鸡蛋、鱼虾等。
- 如果已经患有骨关节炎,最好以硬木床代替软床。
- 当膝关节疼痛时,可以在医生的指导下选择适当的药物进行治疗。(据《现代健康报》)

心灵港湾

持续心理亚健康 易发抑郁症

沈阳市30岁的郑女士最近睡眠不好,情绪低落,记忆力大不如从前,食欲也明显下降。她到医院进行综合检查后,没有发现任何器质性病变。近日,她在沈阳市精神卫生中心被诊断为患上了抑郁症,且较严重,不得不住院治疗。

沈阳市精神卫生中心主治医师张述杰表示,郑女士的情况在生活中并不少见,研究表明,近年高学历、高收入、高职的“三高”人群的身心健康水平相对较低,这是因为该人群多担负领导工作,任务重,责任大,工作压力、家庭压力自然也就大。他们被称为心理亚健康人群。

“心理亚健康人群的典型表现是:注意力不集中,记忆力下降,工作时频繁出错,情绪不佳,还有一些人对现状不满意等。这些症状尚不属于传统的精神科范畴。”张述杰表示,持续心理亚健康较易引发抑郁症,但如果这一群体能够及时调整自己的状态,是可以恢复的。张述杰建议,持续心理亚健康者最好改变自己的生活方式,比如确定一个放松时段融入日常生活,尽可能多地做令自己感到愉快的事,不要累积压力,注意劳逸结合,经常自我鼓励等。(据《保健时报》)

中老年无糖羊奶粉

100%纯羊奶,科学除膻
不上火,易吸收
不添加蔗糖,更宜忌糖人群
电话预订,送货到家,货到付款,同城包邮
24小时咨询热线:洛报集团“百姓一线通”0379-66778866

真正新疆和田大枣

原生态产品,颗颗安全放心
未经漂洗、烘干
无农药残留,无重金属污染
电话预订,送货到家,货到付款,同城包邮
24小时咨询热线:洛报集团“百姓一线通”0379-66778866

石磨老浆锅熬豆腐

非物质文化遗产人精心制作
绝不添加
消泡剂·凝固剂·增筋剂
增香剂·增色剂·防腐剂

好来历诚招社区便利店加盟商
24小时咨询热线:洛报集团“百姓一线通”0379-66778866

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国梦 吉祥梦

百花妆舞台,
晨光溢华彩。
金鸡高唱吉祥歌,
中国梦里春如海。

晓玲



中国网络电视台制 河北蔚县提供石俊凤剪纸