

一健必读

颈椎病是目前困扰职场人的健康问题之一,且呈年轻化趋势。专家提醒,颈椎病受天气影响较大,遇冷受凉会加重病情。

颈椎病成职场人最大“困扰”

1 职场疾患呈年轻化

近日,中国医师协会、中国医院协会等联合发布中国首部《企业健康管理及公司人心理健康状况调查白皮书》。这一调查历时12个月,涉及北京、上海、广州、深圳等11个城市22万余人,其中26岁至35岁占60.0%,36岁至45岁占22.4%,45岁以上占12%,18岁至25岁占5.6%;男性占76.5%,女性占23.5%;已婚占72.2%,未婚占27.8%。

调查显示,职场人年轻化明显,但所患疾病也呈年轻化趋势,如颈椎疾病、脂肪肝、前列腺疾病和乳腺疾病均有发病提前迹象。超重和颈椎病是目前困扰职场人的最大健康问题,其中,颈、腰疼痛或个别关节疼痛占比超过13%。超过60%的人认为加班已成为常态化,持久的压力让职场人的颈椎“未老先衰”。

2 冬季护颈首要是保暖

近段时间天气转凉,因颈椎病到各大医院就诊的人数随之增加。某医院推拿科医师介绍,颈椎病受天气影响较大,遇冷受凉会加重病情,其他季节感觉不明显的颈椎病症状往往在入冬后会显现和加剧,冬季正是颈椎病的多发季节。

要防治颈椎病,局部保暖是首要条件。推拿医师指出,颈椎病发病主要是由久坐劳累,颈部气血失和、经脉失养所致,在这种情况下,骤遇寒冷、局部经脉不通,易发颈椎病。

现在的保暖内衣的款式渐渐由以前的小圆领、高领过渡到低领,这样方便搭配衣服,但不利于颈部保健。颈部肌肉大都暴露在外,容易受到冷空气的刺激,局部肌肉保护性收缩,从而导致颈部张力增强,易使颈部力量失衡,颈部肌肉紧张痉挛,进而压迫神经、血管,造成局部缺血,致使颈部疼痛不适。如颈部原先已有病变,就更容易诱发颈椎病。

因此,在冬季,出门最好穿高领毛衣或戴围巾,通过保暖来缓解颈部肌肉痉挛,晚上还可以用热水袋在颈部热敷,这些措施对颈椎病患者非常有益。

3 并发症危害严重

颈椎本身处于整个脊柱的最上端,不但支撑着头部,而且保护着脊髓,是调节内脏、血管和腺体功能的植物神经必经之路,也直接影响着胸椎、腰椎等,并可引起身体其他器官的病变。

推拿医师提醒,颈椎病最严重的危害不是颈肩疼痛,而是并发症。临床上,严重的颈椎病多无明显的颈肩痛症状,甚至颈肩部毫无感觉,其突出的表现是运动障碍,并发吞咽障碍、视力障碍、血压异常、心律失常、胸部疼痛、猝倒、眩晕甚至下肢瘫痪等症状。

值得注意的是,手麻、肩背部酸痛等症状往往是颈椎病的前期表现,一旦出现脖子酸胀不适、颈部转动僵硬或肩颈疼痛、上肢发麻、手指无力等现象,切不可小视,一定要及时就医。(据《汕头都市报》)

相关链接 做运动保护颈椎

对颈椎病患者来说,选择适宜的运动项目进行锻炼既是一种治疗方法,又是一种极为重要的巩固疗效的手段。

左顾右盼:取站位或坐位,两手叉腰,头颈轮流向左、向右旋转。每当转到最大限度时,稍稍转回后再超过原来的幅度。两眼亦随之尽量朝后或上方看。两侧各转动10次。

仰望观天:取站位或坐位,两手叉腰,头颈后仰观天,并逐渐加大幅度。稍停数秒后还原。共做8次。

颈臂抗力:取站位或坐位,双手交叉紧抵头后枕部。头颈用力后伸,双手则用力阻之,持续对抗数秒后还原。共做6次至8次。另一种方法是:取站位或坐位,两手于头后枕部相握,前臂夹紧两侧颈部。头颈用力左转,同时左前臂用力阻之,持续对抗数秒后放松还原,然后向反方向做。各做6次至8次。

转身回望:取站位,右前弓步,身体向左旋转,同时右掌尽量上托,左掌向下用力拔伸,并回头看左手。还原后改为左前弓步,方向相反,动作相同。左右交替进行,共做8次至10次。

环绕颈部:取站位或坐位,头颈放松转动,依顺时针方向与逆时针方向交替进行。共做6次。(据《中国中医药报》)



健议堂

频做噩梦 警惕精神疾病

不少人一做梦就想查一下到底是怎么回事,网上也有不少关于梦的说法,比如梦到惊悚事物是心脏有问题、梦到迷路是肝有问题等,这些说法对吗?

专家指出,有心脏病的人往往伴随睡眠呼吸暂停综合征,而且治疗心脏病的一些药物也会增加晚上惊醒的次数,从而出现一些梦境,梦境有可能与个人经历有关,不一定就是心脏有问题。但经常做噩梦的确要引起注意。

有研究表明,焦虑症或抑郁症患者会频繁做噩梦,平均每周做3次以上噩梦的人群,在5年内,患精神疾病的概率比正常人高出5.7倍。除频繁做噩梦要注意外,做梦时手舞足蹈,甚至会根据梦境说话或运动,那就更要特别注意,最好去医院检查,尤其是男性和60岁以上的女性。梦见打架就真的在床上乱踢乱动,梦到逃跑或跳跃就真的跳下床等,可能是快动眼睡眠行为障碍(RBD)的前兆。RBD不仅严重影响睡眠质量,而且演绎梦境容易伤到自己或者家人。而且,它可能是帕金森症、脑退化症等疾病的前期表现,应引起注意。(据新华网)

心灵港湾

自静其心,养生真谛

中医养生强调养心调神为养生第一要务。然而,在当下纷繁芜杂的信息扰动中,人之“神”常处于易动难静的状态。所以,要真正做到“自静其心”是非常不容易的。

“自静其心”要善于休息。休息的方法有两种:一种是安静休息,使整个大脑彻底休息,进行睡眠或闭目养神,在心神过度疲劳的情况下,这种彻底休息是有益的;另一种是活动性休息,即参加文体活动,使大脑不同的神经网络网络轮流兴奋和开放,从而使疲劳的那部分神经元得到休息,这是比较积极的休息。

“自静其心”要有相对安静的环境。安静的环境可以减少外界对大脑的刺激和干扰。在喧闹的大街上,身心不容易安静下来,这是很容易理解的事情。一个人有时候需要离开一下拥挤的人群,暂时摆脱浮华喧嚣和无尽的应酬,于身心都是有好处的。

总之,“不欲以静”,去躁离烦,方得养生之真谛。让我们记住清代尤乘的《寿世青编》中的一句话:“人多烦我少记,人恐怖我不怒,淡然无为,神气自满,此长生之药。”(据《新华每日电讯》)



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)

读家



1 锥刺股苏秦发愤

内容简介

公元前259年,一个男婴在赵国都城邯郸降生了。没有人会想到,他就是中国历史上第一个统一帝国的缔造者。他十三岁继位,二十二岁亲政,三十九岁完成统一大业,他就是秦始皇。让我们穿越时空隧道,重温他的崛起之路……

秦惠文王从秦孝公手中接过来的是一个迅速崛起的秦国,同时也是一个已经成为众矢之的的秦国。此时天下形势出现了战国以来的一个重大变化:秦国独大的局面已经初步

形成,六国之中任何一国都没有能力再与秦国单独抗衡。面对这种新的局面,六国只有采取适应新形势的生存策略才能继续存在下去,秦国面对六国的生存策略也只有调整应对策略才能持续保持崛起的优势。在这个过程中,有两个人的一生都与六国的生存策略、秦国的应对策略息息相关,那么,这两个人是谁呢?

这两个人中,第一个叫苏秦,东周洛阳人。

据《史记·苏秦列传》记载,苏秦曾经外出游历多年,却一事无成,狼狈不堪的他回到家中时,家人都嘲笑他:“人家都知道干活挣钱,你把挣钱的技艺全都抛弃了,到处游荡,还学什么演讲(事口舌),靠舌头能挣钱吗?落到今天这个下场,真是活该!”苏秦听了之后,非常惭愧。他把自己关在屋子里,拿出自己的藏书,自言自语地说:“我读了这么多年书,却不能用所学谋取荣华富贵,读了还有什么用?”但他并未气馁,认真研读了《阴符》后,悟出了许多揣摩心理的诀窍。他兴奋地说:现在终于大功告成了,我可以用这一套去说服当今的那些国君了!

《战国策·秦策》的记载更具传奇色彩:苏秦当年游说秦惠文王失败后,钱也花完了,人也憔悴了,“形容枯

槁,面目黎黑,状有归色。归至家,妻不下纆,嫂不为炊,父母不与言”。此时的苏秦回家,妻子不下织布机,嫂子不做饭,父母不搭理他,狼狈不堪。整个家庭成员对苏秦的集体无语与一致的冷落和漠视,强烈地刺激了苏秦。苏秦决心发愤读书,“读书欲睡,引锥自刺其股,血流至足”。中国古代“头悬梁,锥刺股”的故事中“锥刺股”的典故就是从苏秦这儿流传下来的。

这记载了苏秦在不得志的时候,连至亲都看不起他,这些磨难与刺激对他有很大的影响,促使他更加执著地为仕途而奋斗。

《战国策·秦策》记载,苏秦成功游说了燕王、赵王,带着高车驷马和众多随从前往楚国去的时候,途经自己的家乡,父母听说苏秦回来了,马上清理房子,打扫道路,而且出城三十里迎接。苏秦的妻子不敢正眼看今日成功的丈夫,认真倾听,生怕漏掉一个字。当年不给他做饭的嫂子,匍匐在地,爬到苏秦身边,向他道歉。苏秦问:“嫂子前后两次待我的差距咋就这么大呢?”他的嫂子说:“因为你现在地位尊贵,还那么有钱。”苏秦听完之后,仰天长叹:“人穷了,父母都不认儿子;富贵了,家人都害怕自己。一个人活在世上,对权势富贵怎么能不重视呢?”



10 天然酵素食材可抗癌

当体内酵素减少时,就会有各种常见病出现。如果想治疗这些病,正确的饮食习惯就显得尤为重要。

■养生小人参,胡萝卜酵素能防癌

胡萝卜之所以有“小人参”之称,一是由于胡萝卜的形状和高丽人参相似;二是因为胡萝卜丰富的营养价值。美国科学家的一项新科研成果显示,胡萝卜可以防癌。

癌症发生率较高的器官,如胃、肠、食道、肝等,都是属于上皮组织。据有关临床研究证明,维生素A与人体上皮组织的发育有着极为密切

的关系,如果缺乏维生素A,上皮组织细胞就会因缺乏营养,使得皮肤出现粗糙,弹性减退,抵抗力降低等问题,而维生素A可以从胡萝卜中获得。

除此之外,胡萝卜还含有多种氨基酸、矿物质和十几种酵素,事实上,胡萝卜中有多种分解酵素、溶菌酶以及转移酵素等。

近年来,科学工作者在调查中发现,维生素A摄入量低的人群,癌症发病率要比一般人高出2倍。美国芝加哥一位医学家希凯利还曾做过这样的观察:把488个摄取胡萝卜素最少的人编为一组,发现其中有14人患肺癌;另一组488个摄取胡萝卜素多的人,患肺癌者仅有两人。

■吞噬癌细胞,萝卜酵素建屏障

原产地的在中国的萝卜,属于春之七草的一种。萝卜从营养角度来看,其营养丰富,经科学测定,它所含的维生素C,比梨、橘子、苹果、桃的相应含量都高8倍之多;它所含的核黄素、钙、磷、铁等,也比上述水果的相应含量高。

萝卜有辣味,是由于含有芥子油,它能促进胃肠蠕动,帮助消化,增强食欲。萝卜在古代中国最早被当作中药来治病。古代医书中记载:萝卜有消食、顺食、化痰、治喘、解毒、利尿、补虚等功效,适用于胸

腹胀满、消化不良、咳嗽气喘、伤风感冒等病症。

近年来,科学家研究发现,萝卜是一种具有抗癌作用的蔬菜。原因之一是它含有多种酵素,能完全消除致癌物质亚硝酸胺使细胞发生的突变。

原因之二是萝卜含有一种木质素,能提高巨噬细胞的活力,可以把癌细胞吞噬掉。阻碍肿瘤生长的第一道屏障是细胞间质,而萝卜中所含大量的维生素C,则是保持这道屏障结构完整的必需物质,起着抑制体内癌细胞生长的作用。

萝卜中富含多种酵素。萝卜有淀粉酶,可缓解肠胃不适,并能预防肠胃炎与溃疡。萝卜所含的蛋白酶与脂肪酶不仅能分解蛋白质、脂肪,并有分解致癌物的功效,在烤鱼、烤鸭中加上萝卜泥可以氧化焦黑的致癌物,这便是酵素所发挥的功能。

■预防糖尿病、提高心脏收缩力,大豆及花生酵素效用广

豆类除本身有丰富的营养成分外,还含有大量酵素。同时,胰蛋白酶对大肠癌的癌变也有抑制作用。另外,花生与大豆也含有大量的胰凝乳蛋白酶抑制剂,此抑制剂除有胰蛋白酶的抑制功能外,还能提高心脏收缩力,缓解呼吸困倦等症。

遗失声明

- 郭伟娜遗失车辆购置税完税证,号码:7410839223,车牌号:豫CPM090,车型为五菱。
洛阳市捷兴商贸有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:4410461039,车牌号:豫C76405,车型为桑塔纳。
褚金川遗失车辆购置税完税证,号码:6410573058,车牌号:豫CHA338,车型为大地。
郭秀荣遗失车辆购置税完税证,号码:6410622769,车牌号:豫CNM756,车型为思威。
洛阳市瀍河区市场发展服务中心遗失车辆购置税完税证,号码:410162553,车牌号:豫C82508,车型为长安。
洛阳万基水泥有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:8410239498,车牌号:豫CV5380,车型为帕萨特。
洛阳市西工区小百灵幼教中心遗失车辆购置税完税证,号码:7410560173,车牌号:豫C71376,车型为东南。

- 陈岳汉遗失车辆购置税完税证,号码:13411445381,车牌号:豫C18V31,车型为东风日产。
郑水兰遗失车辆购置税完税证,号码:8411261423,车牌号:豫CWV169,车型为东风。
肖晓培遗失车辆购置税完税证,号码:13410549427,车牌号:豫C13D72,车型为五菱。
张璐璐遗失车辆购置税完税证,号码:6410560157,车牌号:豫CM8139,车型为北京现代。
符智伟遗失车辆购置税完税证,号码:7410203711,车牌号:豫CMM658,车型为长安。
李群玲遗失车辆购置税完税证,号码:6410572561,车牌号:豫CU2002,车型为五菱。
郭秋联遗失车辆购置税完税证,号码:8411221823,车牌号:豫C25Q60,车型为思威。
齐刚遗失车辆购置税完税证,号码:11411584193,车牌号:豫C61X90,车型为丰田。

- 张西有遗失车辆购置税完税证,号码:8411223549,车牌号:豫CSU303,车型为起亚。
洛阳奥蒂曼机械设备有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:10410218399,车牌号:豫C1F105,车型为捷达。
黄帅国遗失车辆购置税完税证,号码:13410581709,车牌号:豫CHW271,车型为五菱。
李国辉遗失车辆购置税完税证,号码:7410851502,车牌号:豫CR8990,车型为北斗星。
高志斌遗失车辆购置税完税证,号码:7410565393,车牌号:豫CRM298,车型为五菱。
王国政遗失车辆购置税完税证,号码:4410418455,车牌号:豫C99989,车型为陆地巡洋舰。
徐雯雯遗失车辆购置税完税证,号码:6410395082,车牌号:豫CM5777,车型为飞度。
郭战山遗失道路运输证,号码:410302500913,车牌号:豫CC5566,车型为东风。



讣告

吾夫魏志云,生前系中共洛市委办公室离休干部,于2014年11月12日因病逝世,享年84岁,遵其遗嘱,丧事已从简办理。对在其患病期间探视慰问或逝后前来吊唁的领导同志、亲属表示衷心感谢!

妻张月汝携儿女、孙辈、重孙辈

泣告