

吹空调引发颈椎问题?

试试广东咏春护颈法

随着立夏节气到来,气温持续攀升,空调房成了市民避暑的标配。然而,长时间待在空调环境中,颈椎问题也悄然找上门。近日,骨科专家接受采访时提醒,长期吹空调会使颈椎退变,如果在空调房久留,可以尝试这份实用护颈指南。

长期吹空调对颈椎的危害

“在空调房里,人体颈部肌肉和血管对低温和温差过大比较敏感。”中山大学附属第六医院粤西医院/信宜市人民医院骨科主任医师王炜昌表示。

寒冷刺激引发颈部肌肉收缩,局部血流减少,代谢废物堆积(如乳酸),加重肌肉疲劳和僵硬。同时,低温使颈部血管(如椎动脉)收缩,影响脑部供血,尤其是转动颈部可能诱发头晕、头痛。长期吹空调会使颈椎退变,或者引发筋膜炎,还可能压迫颈丛神经,神经缺血进而导致上肢麻木、肩背放射痛等。

在办公室的空调房里,“上班族”有哪些方法可以减少身体受损呢?王炜昌建议,温度调至26℃至28℃,以减少室内外温差,并通过上下扫风和使用小挡板分散气流。可以用披肩、围巾或高领衣物保护颈部免受冷风侵袭,每30分钟起身做“颈部后缩+耸肩”,仰头下巴

后收+耸肩+深呼吸,维持5-10秒,重复10-20次,每天做3-5回合,累计30分钟左右。

此外,在炎热的夏日,不少人运动完出了一身汗,就马上到冲凉房洗澡。王炜昌表示,运动后立即冲冷水澡或吹空调,会引发颈椎疼痛。这是因为剧烈运动后毛孔扩张,冷刺激引发肌肉痉挛,局部乳酸堆积加重疼痛。

正确的恢复流程是:用毛巾擦汗,自然散热10分钟后再洗澡(水温建议38℃左右),轻柔活动颈部(如左右前后各活动10秒),并且及时补充电解质(淡盐水或运动饮料),维持肌肉代谢平衡。

“广东咏春护颈法”练起来

在办公室的“上班族”常有颈椎危机,部分人会选择跟练网络上流行的“颈部拉伸操”,以让颈椎得到放松。

专家提醒,有些网红拉伸操存在潜在风险,快速转头可能挤压椎动脉诱发眩晕,或引发颈椎小关节错位;过度侧屈易造成肌肉急性拉伤、神经压迫;猛力按压,强行掰响颈椎可能损伤韧带,甚至导致脊髓震荡。颈椎拉伸操不可盲目照搬,应该要个性化,循序渐进,阶段性评估,科学锻炼。

在夏天的室内,有哪些保护颈椎的动作可以练起来?王炜昌推荐了一套“广东咏春护颈法”:

1.起手式:采用咏春拳“小念头”立念桩(双脚平行、双膝微曲),双手置于中线保持“沉肩坠肘”,提升颈肩静态稳定性。

2.中强化:下颌微收保持颈椎中立位,配合“吸气耸肩-呼气沉肩”循环(4秒/次),强化斜方肌、颈深屈肌。

3.侧强化:侧屈时结合咏春膀手姿势(掌心朝上、肘部微屈),吸气准备,呼气时缓慢侧屈并伸展侧腹-腰方肌链,维持肩胛骨贴紧胸廓,每侧保持3次深呼吸。

频次:每工作45分钟练习1组,每次3-5分钟。

据羊城晚报



夏日炎炎,情绪易波动

防治老年焦虑症 中医调养有良策

夏季高温的天气不仅给老年人的身体健康带来严峻考验,更对他们的心理健康构成了威胁。在这样的季节里,许多老年人会感到身体不适,随之而来的是心情焦躁、烦闷与不安。这些情绪上的波动,实际上是老年焦虑症的一种反应。中医认为,老年焦虑症与中医理论中的情志内伤、肝气郁结、心火旺盛等密切相关。

中医养生强调天人合一,认为人的健康与自然环境息息相关。这就提示我们,在夏季防治老年焦虑症,需要注意对生活习惯

和生活环境做出调整:一是保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累;二是适量进行户外活动,如散步、打太极拳、练习八段锦等,有助于增强体质和改善情绪;三是保持室内空气流通,避免长时间暴露在高温、高湿的环境中。另外,老年人可以通过学习中医的养心之道,静养心神,调和情志,来增强自我调节能力,缓解焦虑情绪。同时,还应积极寻求社会的支持和帮助,与家人、朋友或心理咨询师多交流,分享心情,缓解焦虑。

据中国中医药报

健康

小讲堂

胃酸过多怎么办?

胃酸过多是一种常见的消化系统问题,指胃内分泌的酸液超过了正常范围。那么,胃酸过多患者在饮食管理、生活习惯以及用药等方面,有哪些注意事项?

选择易消化食物:胃酸过多的患者应选择细软、易消化的食物,以减少对胃黏膜的刺激。

适量补充蛋白质与维生素:蛋白质和维生素是维持身体健康的重要营养素。胃酸过多的患者可以适当摄入富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。但需注意,水果中的某些酸性成分可能刺激胃酸分泌,因此应适量食用。

避免刺激性食物:辛辣、油腻、过甜、过酸、过冷、过热的食物都可能刺激胃酸分泌,加重胃部不适,患者应尽量避免这些食物。

定时定量进食:保持规律的饮食习惯,定时定量进食,有助于维持胃部的正常生理功能。避免暴饮暴食,以免加重胃部负担。

戒烟戒酒:烟草中的尼古丁和酒精可能刺激胃酸分泌,加重胃部不适。因此,患者应戒烟戒酒。

药物治疗:抗酸药是常用的治疗胃酸过多的药物,但不同药物的服用时间和方法可能有所不同,患者应遵医嘱用药,并注意观察药效及不良反应。

胃黏膜保护剂:胃黏膜保护剂可以保护胃黏膜免受胃酸侵蚀,但这些药物可能与其他药物产生相互作用,在使用前应咨询医生或药师。

谨慎使用对胃黏膜有损的药物:非甾体消炎药、激素类药物等药物可能加重胃部不适,甚至引发胃出血等严重并发症,应遵医嘱使用。

据老年生活报

胃肠有问题,名医提醒你

中医师陈春莲(详情见“百度百科”)热情为胃肠病患者排忧解难,为方便患者,长期开通免费咨询电话 0759-7744751、13104938020;

陈春莲中医胃肠专科地址:建设路十七横7号(大成中学后门向东直走约100米)。

