

## 特别关注

## 你的颈椎病或许是枕头闹的

人生很大一部分时间是在床上度过,但很多人忽视了枕头的重要性。长期用不合适的枕头不仅影响睡眠,还能引起颈椎病。

力不足,无法放松,起不到对颈椎部位的保护作用,从而对颈椎的生理曲度、颈椎部位肌肉等产生不利的影响,引起颈椎病。

## 不枕枕头受累的不只颈椎

不枕枕头很容易造成睡眠中颈椎肌肉和韧带持续紧张,逐渐形成劳损,睡醒以后会觉得颈肩酸困,头昏不适。长期不枕枕头会导致颈椎正常的生理曲度变形,让本该弯曲的颈椎变直或产生侧弯,进而对颈椎造成损伤。

此外,侧卧不垫枕头,一边的颈部肌肉也会由于过分伸拉、疲劳而导致痉挛、疼痛,出现“落枕”。再者,仰卧时,头部过分后仰,易张口呼吸,进而产生口干、

舌燥、咽喉疼痛、打呼噜等现象。同时,也会使头部充血,造成眼睑和面部浮肿,对眼睛伤害也很大。

## “三寸无忧,四寸长寿”对吗?

得了颈椎病,枕头怎么选?民间就有“三寸无忧,四寸长寿”的说法,意思是说枕头的高度要在三寸到四寸之间,才能促进睡眠、有利健康。这个说法有道理吗?

根据人的颈椎生理弧度、年龄和睡姿,枕头也应因人而异,适合自己的才是最佳枕头。最理想的枕头高度是在仰卧和侧卧位时均能保持颈椎的正常生理曲度,又不造成脊柱侧弯。原则上是睡在枕头上不会使颈部扭

曲,压缩后一般以6至10厘米较为合适。

对于习惯仰睡者,枕头高度应以压缩后与自己的拳头高度相等为宜;习惯侧睡者,枕头高度应以压缩后略高于自己的一

侧肩宽高度为宜。也可以兼顾仰卧侧卧,购买中间低、两侧高的枕头。当然,无论仰睡、侧睡,既能保持颈椎的正常生理曲度,又不造成脊柱侧弯的枕头,才是最理想的。据《北京青年报》

## 把握这些细节 缓解颈椎疼痛

**适量运动** 适当运动是可以缓解颈椎病的。尤其是对于一些症状比较轻的患者来说,可以定时进行颈椎运动拉伸,加强颈肩部肌肉力量锻炼。可以进行游泳、打羽毛球、打乒乓球、放风筝等有氧锻炼。不要长时间使颈椎保持一个姿势。

**改变不良习惯** 在看电视和电脑的时候,视线应该与屏幕持平,不可斜视、仰头以及低头观看,尽量不要倚着床头看书、看手机。同时还要养成良好的坐姿,要让自己的头部、肩部,以及背部都能保持端正的姿态。

对于经常需要坐在电脑前的人,也要半小时左右活动一下自己的颈部,让颈部肌肉可以放松一下。

## 多知道点儿

## 科学用药

川味火锅吃得嗓子红肿生口疮  
3种牛黄解毒丸该选哪种?

和朋友吃川味火锅,胃口大开,第二天嗓子红肿疼痛,还长了口疮,但市面上牛黄解毒丸种类不少,主要有牛黄解毒丸、京制牛黄解毒丸、康氏牛黄解毒丸3种,这种情况到底该吃哪种?

**牛黄解毒丸** 主治火热内盛引起的咽喉肿痛,牙龈肿痛,口舌生疮,目赤肿痛。临床多用于中焦脾胃内火上攻头面,如胃火亢盛反复发作的口疮,三焦火盛所致的牙龈红肿疼痛、喉痹等症。

**康氏牛黄解毒丸** 主治肝肺蕴热、风火上扰引起的头

目眩晕、口鼻生疮、风火牙疼、暴发火眼、皮肤刺痒。

**京制牛黄解毒丸** 使用天然牛黄,清热解毒、燥湿泻火、疏风散热、止痛之功最强。不仅用于清肺胃之火,如口鼻生疮、风火牙痛、咽喉疼痛、耳鸣肿痛、大便秘结、皮肤刺痒。还可用于治疗风热之邪或风邪入里化热引起的火症,如暴发火眼、疔腮红肿等症。

由此可见,吃川味火锅过度摄入辛辣美食,饮食不节引起脾胃内火旺盛,出现嗓子肿痛、口疮的症状,对症应该服用牛黄解毒丸。 □魏娜

## 健康提醒

## 3个动作帮你提升心肺功能

冬季呼吸道疾病高发,患者在康复过程中,可能会出现胸闷、气短、咳嗽、嗓子里老有痰等情况。改善上述呼吸功能受损症状,呼吸锻炼很有必要。

呼吸锻炼不仅可以帮助提升肺的通气效率,促进排痰,还有利于增强心肺功能,从而预防呼吸道疾病再次发生。3个训练动作可进行呼吸锻炼。

## ▲动作一:噘嘴呼吸

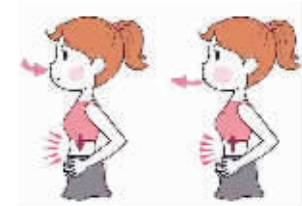
轻闭嘴唇,用鼻缓慢吸气,默数3秒;然后像吹蜡烛一样将嘴唇缩拢,慢慢地呼气,默数6秒。

## ▲动作二:腹式呼吸

将双手放在腹部或下胸部,鼻吸口呼,吸气时鼓肚子到最大程度,吐气时腹部下沉到最大程度。注意尽量不要抬升胸部,最大程度动员膈肌,呼吸时间是吸气时间的两倍。

## ▲动作三:扩胸活动

鼻吸口呼,吸气时做扩胸运动,呼气时收回双臂;再吸气



时外展双臂,呼气时收回双臂;再吸气时上举双臂,呼气时收回双臂。

3个动作站着、坐着、平躺着做都可以,每天3次,每次做3组,每组做10个。呼吸锻炼过程中如出现不适感,如呼吸困难、胸痛、头晕及视物不清等情况,要及时暂停并休息。患有肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定骨折等疾病者,训练前应咨询医生。

此外,为更好提升心肺功能,建议每周进行3至5次,每次20至40分钟的中等强度有氧锻炼,如健步走、骑车、跳舞、打球等。 据人民网

## 枕头要“高不成低不就”

睡觉时如果选择高枕头,不但睡眠不舒服,影响到睡眠质量,还可能会在睡眠时使颈椎部位前屈,增加颈椎部位的负担,也可能导致颈椎部位的肌肉比较疲劳、损伤等,从而形成颈椎病。

如果在睡眠时选择低枕头,可能导致睡眠时颈椎部位托持

## 疑问医答

## 孩子咳嗽总不好? 3种咳嗽分清再吃药

很多时候,孩子咳嗽总不好,用了许多药也不见效。了解孩子咳嗽的类型和病因是正确用药的关键。3种常见的咳嗽,得分清楚了再吃药。

## 1.肺寒咳嗽

**症状:**咳嗽声重,痰白稀薄,伴有鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏等症状。孩子可能感觉怕冷,四肢冰凉。

**病因:**肺寒咳嗽多因风寒入侵所致,如孩子在寒冷的环境中待太久,或者穿着单薄导致受凉。

**用药指导:**对于肺寒咳嗽,家长应选用温肺散寒、化痰止咳的药物。例如,小青龙颗粒、通宣理肺丸、通宣理肺颗粒等。同时,可以给孩子适量喝些生姜红糖水或者葱白水来辅助治疗。

## 2.肺热咳嗽

**症状:**咳嗽声重,痰黄黏稠,



伴有发热、咽痛、口干等症状。孩子可能感觉口渴,喜欢喝凉水。

**病因:**肺热咳嗽多因风热犯肺或者内热蕴肺所致。孩子可能因外感风热而引发感冒,或者因饮食不当导致内热增加。

**用药指导:**对于肺热咳嗽,家长应选用清热化痰、止咳平喘的药物。比如,蛇胆川贝液、急支糖浆、咳喘宁颗粒等。同时,可以

给孩子适量喝些冰糖雪梨水或者枇杷叶水来辅助治疗。

## 3.积食咳嗽

**症状:**咳嗽痰多,痰白黏稠,伴有腹胀、食欲不振、口臭等症状,孩子可能经常便秘或者腹泻。

**病因:**积食咳嗽多因饮食不当所致,孩子可能因饮食过多或者过于油腻而导致消化不良。

**用药指导:**对于积食咳嗽,家长应选用消食化积、止咳化痰的药物。例如,小儿消积止咳口服液、宝咳宁颗粒、保和丸等。同时,可以给孩子适量喝些山楂水或者陈皮水来辅助治疗。

此外,还有其他的原因可能导致孩子咳嗽不止。比如,因过敏原刺激引发咳嗽,因哮喘发作而出现咳嗽症状,慢性支气管炎或肺炎等也可能导致孩子咳嗽长期不愈。 据《健康时报》

## 养生保健

## 保温杯里的枸杞 你泡对了吗?

“保温杯里泡枸杞”成了不少人开始养生的标志。的确,枸杞子中含有多种营养成分,具有补肾养肝、润肺明目等功效,但吃得太随意容易引起副作用。

## 小身材大功效的枸杞子

枸杞,又称枸杞子、红耳坠。《神农本草经》记载:“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑,轻身不老,乃中药中之上品。”《本草纲目》中记载:“枸杞子甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药。”

枸杞子具有免疫调节、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力、美容养颜、滋润肌肤、保护肝脏和增强造血等功能。

## 枸杞四季皆补 功效各不同

春天 枸杞味甘平补,春季



可以单独服用,也可与味甘微温之品如黄芪同时服用,助人阳气生发。

夏天 人们渴望一壶甘凉的茶水消除暑热,枸杞子味甘,如果配伍菊花、金银花、绿茶等,饮用后感觉心旷神怡。尤其是与菊花配伍,可以滋阴明目、清除肝火。

秋天 这个季节吃枸杞子需要配滋润食品,比如雪梨、川贝、百合等。也可以配用些酸性的食

品,如山楂等,以达“酸甘化阴”之效。

冬天 枸杞子能够平补阳气,天天服用,特别是配伍羊肉、肉苁蓉、巴戟天、金匮肾气丸等一起用,有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。

## 枸杞吃不对 问题还挺多

阴虚人群吃枸杞子易上火夏季,阴虚体质的人应注意枸杞的用量,用量过度能造成上火。尤其是生吃时,更应减少用量。

过量食用身体不适 过量食用枸杞子,会使人上火、流鼻血,甚至眼睛红肿不舒服等。

有这些症状最好别吃 外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。 性情太过急躁的人最好别吃。 □邢爽