

特别关注

# 这几种头痛别硬挺，快就医

头痛是常见的临床症状，每个人一生中都有可能经历头痛的困扰。引起头痛的原因很多，有些头痛甚至还隐藏着“夺命危机”。出现以下几种头痛情况，别犹豫尽快看医生。

## 头痛的原因竟有上百种

引起头痛的原因多种多样，大约有上百种。头痛可能是人体器官病变导致的一种症状，也可能仅仅是单纯的神经功能紊乱。医学上把头痛病大体分为两大类。

第一类头痛病因明确，为继发性头痛，例如颅内肿瘤、中脑、脑膜炎、脑炎、脑外伤或者眼耳鼻牙疾病所导致的头痛。这种头痛与其他疾病密切相关，当该疾病缓解时，头痛也会相应得到缓解。

另一类头痛找不到具体病

因，做了各种检查也很难发现与头痛有关的异常情况。这种头痛为原发性头痛，也就是俗称的良性头痛，例如偏头痛、紧张型头痛、丛集性头痛等。生活中大多数头痛都属于原发性头痛。

出现以下症状，请速到急诊就医：

1. 一生中最重要的头痛，或者突然发生的严重头痛。

2. 除头痛外，还有以下9个症状：精神障碍，神志不清，沟通困难；晕倒；体温超过39℃；一侧肢体麻木或无力；脖子僵硬；视力下降；说话不流利；不能正常走路；

恶心或呕吐（以往头痛时未出现过，且不是由感冒、醉酒引发的）。

出现以下情况，可前往门诊就医：

1. 头痛比平时更频繁。  
2. 头痛比平时更严重。  
3. 头痛时使用镇痛药效果不满意。

4. 头痛使人无法工作、睡觉或正常活动。  
5. 头痛使人痛苦，希望获得更好的治疗方案。

## 除了吃药治头痛还能这样做

对于继发性头痛，目前的治



疗方案以治疗病因为主，在相关疾病治疗缓解后，头痛症状自然会有所改善。

对于原发性头痛，治疗方案分为非药物疗法和药物疗法。以偏头痛为例，患者可以通过调整作息规律，保证睡眠充足，每日体育锻炼，规律三餐不断食，适

量饮水，针灸按摩，冥想瑜伽，放松训练等非药物的治疗方式来减少头痛频率，配合药物治疗效果会更好。

当药物疗法不佳时，可以考虑特殊疗法进一步治疗头痛，如无创性外周神经刺激、星状神经节阻滞等。 □沈航

健康生活

## 熬夜的杀伤力不可小觑

长期睡眠不足会产生慢性疲惫，危害和“通宵开夜车”一样大，并且前者恢复起来更慢。

■**胃肠功能** 胃黏膜上皮细胞一般是在夜间进行修复更新，如果经常熬夜并伴随进食的话，胃肠得不到休息，会患上胃炎、胃溃疡等疾病。

■**皮肤** 皮肤在夜间水分流失程度高于白天20%—30%，角质层代谢变慢还会使皮肤干燥、面色暗沉，皱纹增多，电子产品的蓝光更会加速皮肤老化。

■**认知** 脑细胞在夜间修复记忆细胞，交感神经如果在夜间保持兴奋，白天就会疲惫，出现记忆力下降、注意力不集中的现象，还会出现焦虑、低落、易怒等情绪。随着年龄的增长，罹患老年痴呆的风险会显著升高。

■**免疫力** 在睡眠不足的情况下，抗癌免疫系统处于衰弱状态，增加了乳腺癌、结肠癌等恶

性肿瘤的风险。另外，熬夜迫使交感神经系统过度运行，将会引起免疫系统不必要的持续炎症反应。

■**眼睛** 长时间用眼，会使眼部的血管淤血扩张，可能出现黑眼圈，加剧眼疲劳、导致视力下降，引起视网膜病变，损伤黄斑区，造成干眼症。特别是黄斑区，它是视网膜成像的焦点和中心，损伤后会造成视物模糊、视物变形，是不可逆的改变。



■**心脑血管** 在正常人中，血压的高峰在清晨和傍晚，而大约在凌晨3时，血压水平将会下降10%，达到一天中的低谷。夜间的血压水平下降对于人体健康关系重大。熬夜大多伴随着昼夜节律的紊乱，夜间的血压如果没有出现下降，时间长了会伴随更高的心脏病发病率。高血压会促成血管动脉粥样硬化，在心脑血管疾病的发生发展中扮演了最重要的角色。 □赵静

家庭保健

## 常按这几个穴位 让你“满血复活”

许多上班族总是感觉十分疲劳，难以集中精神。如何快速缓解各种不适，恢复精神，尽快投入工作呢？针灸科专家为大家带来一套穴位按摩方法，让你在办公室就能简单完成。

### ■外感头痛——风池穴■

**位置：**风池穴位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂平齐。

**方法：**两手大拇指指腹同时按揉风池穴，以局部酸胀为度，持续5至10分钟。

**功效：**缓解外感风寒、内外风邪引发的头痛。工作间隙，轻叩风池穴，可起到提神醒脑、消除疲劳的作用。

### ■眼睛酸涩——睛明穴■

**位置：**睛明穴位于目内眦角稍上方凹陷处（约眉头与目内眦连线的中点处）。

**方法：**自然闭目，以拇指、食指按于两侧睛明穴，稍用力对按



并提捏，以局部轻微酸胀为度，操作21次。后将双手心搓热，熨于双目，待凉后放开双手，睁眼视远方数秒。

**功效：**缓解劳累时眼部疲劳以及目眩、目视不明、目赤肿痛等眼部疾患。

### ■颈椎酸胀——百劳穴■

**位置：**百劳穴位于后颈部。正坐取穴，低头时在颈部下摸到

高突的椎骨，用手按住该椎骨并转动颈部，可感觉到椎骨随之转动，该处为第7颈椎棘突。以第7颈椎棘突为起点的上2寸（拇指背侧横纹为1寸），后正中线旁开1寸为颈百劳。

**方法：**以一侧拇指、食指分别按在左右颈百劳上，用适中力度按揉，同时两指向中间对捏，拿起局部肌肉上提，每次可行10至15分钟不等。

**功效：**缓解疲劳、放松身心，对脑部、颈部疲劳的恢复非常有益。

### ■腰背酸痛——委中穴■

**位置：**委中穴位于膝内窝腓窝处中点。

**方法：**按揉委中穴时，力度以稍感酸痛为宜，一压一松为1次，连续按压20次左右。

**功效：**通畅腰背气血，缓解长期久坐、姿势不当造成腰背和肩膀不适。 据人民网

医生提醒

## 妇科肿瘤患者可学学腹式呼吸法

妇科肿瘤患者有意识地进行腹式呼吸，不仅可以增加膈肌活动范围，从而增加身体供氧，还可以改善脾胃功能，疏肝利胆，促进胆汁分泌。

腹式呼吸是通过有意识延长吸气和呼气时间，以腹部起伏进行深、缓、有规律的呼吸运动，达到自我身心调节的目的。妇科肿瘤患者进行腹式呼吸，好处有很多：

1. 在稳定不良情绪、释放压力、改善睡眠方面有很大帮助。

2. 辅助解决盆底疾病，缓解盆底肌过度紧张，提高治疗效果。

3. 缓解女性产后腰背痛，增强腹肌力量，减轻腰背部肌

肉负荷。

4. 瘦肚子，有助于收缩腹肌，长期坚持可以减去腰部多余的赘肉。

5. 解决便秘，胃肠蠕动增强，排空加快，促进大便通畅，有利于体内毒素的排出。

如何做腹式呼吸？先感受一下自己正常呼吸的方式。以仰卧为例，平躺在一个软垫上，完全放松身体。双手放在正确的位置（右手胸前，左手腹部）。集中精力，鼻子吸气，鼻子尽可能多地缓慢吸气直至感觉无法再多的空气进入腹部，同时伴随肚子缓慢隆起，然后再慢慢呼出气体。持之以恒，每天锻炼3—5分钟。

据新华网

饮食养生

## 这道“国民菜”吃错了成增肥菜

西红柿，营养又好吃。生吃可以获得更多的维生素C、钾以及膳食纤维，熟吃时，随着加热时间延长，番茄红素和其他抗氧化剂会越来越多，还可以调味，甚至达到减盐目的。但作为“国民菜”的西红柿炒鸡蛋，不少人的做法其实是错误的，让这道菜变成了“增肥菜”。

很多家庭在做西红柿炒蛋的时候会放两次油：炒鸡蛋放一次，然后捞出鸡蛋，炒番茄的时候再放一次油。要想让鸡蛋达到略显蓬松的效果来吸足番茄汁，最少也需25克油。要明显膨大，则需30至40克油。炒番茄的油，通常也不可能少于10克。这样，炒个番茄炒蛋，加入40克油简直是家常便饭。

有些家庭做番茄炒蛋还会加糖，按照加入10%的糖计算，400克番茄需40克糖。其中一半来自番茄本身，但还需要再加入20克的糖。按照一个人一个鸡蛋和一只番茄计算，如果不加油糖，一人份番茄炒蛋的热量是119千卡。若加了油和糖，我们



能从番茄炒蛋中吃进去339千卡热量。一个轻体力活动成年女子一天的热量标准是1800千卡，平均到每餐也就600千卡至700千卡。如果这一个菜就超过300千卡，再加一碗米饭350千卡，热量很易超标。

■**改进方法：**不粘锅中放10克油，倒入鸡蛋液，开中火，鸡蛋一面凝固后轻轻翻面，等另一面凝固后（中间不用全凝），倒出蛋饼放盘里。再放10克油炒葱花，然后加入番茄，炒软后，放入蛋饼，用铲子切碎成块，让它和番茄汁液接触，翻两下就关火。 据《健康时报》