

# 沉迷手机 老人颈椎易出毛病

本报讯(记者 李涛 通讯员 赵志花)老人连续看手机,最近总感觉自己颈部不适,并伴有头昏症状。就诊时被告知,老人患上了颈椎病。4月17日,社区举办的颈椎健康知识讲座上,所来居民中,有颈椎困惑的不在少数。医生介绍,想要颈椎好起来,先得纠正不良的日常习惯。

当天,康乐苑社区邀请太原市中心医院针灸科的医生,向居民普及颈椎养护知识。医生表示,很多人颈椎不舒服,都与生活习惯有关。23岁的小赵就是这种情况,她因肩颈酸痛到医院看病。拍片发现,颈椎弧度病变很厉害,不仅变直还呈反弓状,骨刺、椎间盘刺激到了

神经根,导致神经根型颈椎病。小赵说,每天下班就躺在床上玩手机,一看就是好几个小时。这次发病,让她不得不引起重视。

据医生介绍,长时间低头看手机,会改变颈椎曲度,导致颈椎提早退化。初期会有肩颈僵硬、肩痛等,较严重时会出现手麻、手无力感、胸

闷、视力模糊等情形。所以,最好每隔半小时,活动一下颈椎,以消减因低头造成的颈肩部压力。另外,长时间坐姿不正确、躺着看书看电视、伏案午睡等,也会让颈椎“负重前行”。感觉难受时,不要自行盲目按摩,一定要及时到医院进行专业检查,以免加重或延误病情。

## » 为您提醒

### 口腔溃疡总不好 小心癌症“找上门”

本报讯(记者 刘涛)84岁的王大娘半年前发现口腔内右颊黏膜处出现一个小溃疡,当时没有明显不适症状,王大娘就没有放在心上。然而,过了好久,其溃疡仍没有自愈,且反复发作,并发展成较大的硬结,出现疼痛不适。经检查,被诊断为“颊部病变符合鳞状细胞癌。”4月14日,北大医院太原口腔科主任周辰提醒,口腔溃疡长时间不愈合且反复发作,要引起重视,及时就医,很有可能会癌变。

接诊时,患者的口腔溃疡已经发展为一处临床表现较

为典型的颊癌,周辰建议患者立即住院治疗。经详细检查,患者被诊断为“颊部病变符合鳞状细胞癌”。考虑到患者高龄、对手术和麻醉耐受性差等风险,专家团队为其开展疑难病例讨论,全面细致分析病例、制定手术方案,并于近日顺利为患者实施了右颊癌扩大切除术+右颈淋巴清扫术+右侧颈阔肌皮瓣转移修复术。目前,患者正在康复中。

“很多人认为口腔溃疡只是简单的上火,其实它是口腔黏膜抵抗力低下的表现,可能是多种因素综合作用的

结果。”周辰提醒,从外观上看,口腔溃疡一般是一个深浅不等的圆形或椭圆形凹陷,表面有一层灰白色或黄色的膜,边界清楚,周围黏膜红肿,单个或多个大小不一。一般来说,口腔溃疡在7天至10天内即可自愈。如果长期不愈,或经常反反复复,就要引起重视,有可能并发口臭、便秘、慢性咽炎、恶心乏力、淋巴结肿大等全身症状。当口腔溃疡长期得不到治疗,溃疡面不断扩大时,就可能发展为扁平苔藓,甚至癌症。

## » 为您服务

### 又一轮九价疫苗今日可线上预约

本报讯(记者 刘涛)4月19日,我市新一轮九价人乳头瘤病毒(简称“HPV”)疫苗开启线上预约。预约时间为当日9时30分至15时30分,本轮共有名额9470个,约完为止。

九价HPV疫苗适用人群为9岁至45岁女性。本次九价HPV疫苗预约全部依托“山西疾控动态”微信平台,实行网络实名预约。市民可关注微信公众号“山西疾控动态”,点击“疾控服务”一

“预防接种服务”一“绑定本人信息(成人)”一“接种预约”一“选择九价HPV疫苗”一“接种单位”一“选择接种时间”一“确认登记预约”。预约成功后,可在预约接种服务中“我的”一“成人疫苗预约单”中查询预约记录。预约结束后,预约成功人员名单将在各接种单位公示。

市卫健委提醒,一个身份证件号、一台设备只能预约一次,市民要通过官方正规

渠道预约,不要相信“代抢、代约”等非正规途径,切勿上当受骗。预约成功的接种名额仅限本人使用,不得转让。预约成功者,要按照预约接种日期,持本人有效身份证件和预约成功凭证信息(须持本人手机登录“山西疾控动态”公众号,在线展示预约成功信息,且与本人身份证件信息一致),到所预约的接种门诊接种,逾期未接种则此次预约作废。

## » 为您支招

### 缓解春季头晕 中医给出妙招

一到春天,有些人总会莫名其妙头晕。中医认为,随着气温回升,肝气逐渐旺盛,平日脏腑功能不足的人就容易头痛、眩晕。那么,春季易头晕的人应该如何调理?

#### 春季眩晕四种类型

中医认为,春季眩晕通常可分为以下几种类型。

**肝肾不足型:**春季气温上升后,有些人会立即出现各种身体不适,如腰膝酸软、健忘头晕,这多是肝肾阴液不足所致。

**气血不足型:**春季气温转暖,人体的血液循环增强,脑部供血相对减少,因此容易出现头晕等不适。

**风痰上扰型:**春风看似和暖,实则乍暖还寒,春季风邪袭击头面部,易引发头晕、头痛等。

**肝郁化火型:**表现为头目胀痛、口苦、失眠、易怒等,每当心情郁闷时,眩晕便会加剧。

#### 三招缓解春季头晕

要想改善春季头晕的不

适,可以尝试以下三种方法。

**饮食调养** 适当多吃大枣、花生、豆浆等甘温之品,少吃辛辣、油腻食物。

**穴位按摩** 坚持按摩涌泉穴(脚心位置)、内关穴(腕横纹直向上三横指处)、风池穴(颈后大筋的外侧凹陷处)、足三里穴(外膝眼直向下四横指处),每个穴位每次按揉2~3分钟。

**适度锻炼** 根据自身体质选择适宜的锻炼项目,如慢跑、做操等。

据《生命时报》



## » 养生驿站

### 谷雨时节养生防病 注重“健脾祛湿”

新华社北京4月18日电(记者田晓航)4月19日将迎来谷雨节气,此后天气日益回暖、降雨量逐渐增加。中医专家提示,谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词,方能安然入夏。

谷雨取自“雨生百谷”之意,此时田中秧苗初插、作物新种,雨水滋润最有利于作物生长,因此,春雨绵绵、湿气增加是谷雨节气的主要气候特点。

“谷雨节气之后气温变化较大,忽冷忽热,但‘春捂’也须有度,过度保暖只会助长‘春火’之势,反而不利于身体健康。”首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说,此时应注意随气温变化适当增减衣物,可着薄外套,方便穿脱;脚踝不宜裸露,因为湿气、寒气从裸露的部位进入体内,较易导致感冒等疾病。

脾胃为后天之本,谷雨节气养护脾胃尤为重要。孟梦指出,雨水增多容易滋生湿邪入侵人体,体内湿气过重就会损伤脾胃健康,出现胃痛、胃胀满、反酸烧心、消化不良等消化道症状。

谷雨时节可适当多吃健脾胃、祛湿的食物,如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等,尽量少吃辛辣油腻食物,以防大辛大热食物邪热化火,胃火上炎诱发口疮、痈疖肿等疾病。

“起居方面同样要注意防湿气。”孟梦说,因为谷雨时节经常起风下雨,不少人会关紧门窗,还应及时透气通风,防止屋内潮湿,滋生湿气。

春季万物生长,郊外空气清新,正是养阳气的好时机。专家建议谷雨时节宜多晒太阳,适当运动。选择慢跑、有氧操、球类、放风筝等运动,或踏春出游、爬山,不仅能畅达肝气、怡情养性,还能增强身体的新陈代谢,改善心肺功能。