

颈肩腰腿疼痛？试试“三九贴敷”

冬季天气寒冷潮湿，很多长期伏案的年轻人出现了颈肩痛的症状，一些中老年人腰腿疼痛的老毛病也犯了。对此，专家表示，冬季是颈肩痛、腰腿疼痛的高发季节，市民应加强锻炼，注意保暖，科学饮食，疼痛症状较严重时可选用穴位贴治疗来缓解疼痛。

27岁的小夏，在一家房地产公司当文案。因为忙着写策划案，经常盯着电脑屏幕找资料、想创意，有时候在座位上一坐就是好几个小时，连口水也顾不上喝，一天下来经常腰酸背痛，手脚发麻，她只能回到家自己捏捏肩、捶捶腰来缓解下疼痛。但最近，小夏觉得自己不对劲了，她不止肩膀酸痛得厉害，还经常头晕头疼，没看几分钟电脑屏幕就觉得眼花，手也开始不听使唤，这下可影响了小夏的日常工作，她赶紧来到市中医院诊治，经检查，小夏颈椎出了问题。

很多人都认为颈椎病是中老年人的“专利”，为什么年纪轻轻的小夏也会得这个病呢？中医认为寒为冬季主气，此季节人体最易感受寒邪而发病。寒为阴邪，其性收引凝滞。寒邪侵入人体，易致气血凝结阻滞，可表现为经络筋脉收缩挛急、屈伸不利，所以冬季是颈椎病的高发期。

常见的脊椎疾病包括颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出等，其临床表现就是颈僵、背酸、腰痛以及手脚发麻等合并症。这些病一般是40岁以上、长期伏案或重体力劳动者容易得的，但像小夏这样的年轻人长期电脑工作，再加上坐姿不良，缺乏放松和锻炼，也容易导致其颈部腰部长期紧张引发病变。

不少得了颈肩痛、腰腿痛的专家认为这些疾病是慢性疾病，只能忍耐无法根治，经常会去一些私人诊所进行推拿按摩缓解疼痛。对

此，专家表示，不主张患者自行治疗，或去一些私人诊所推拿按摩，如果手法不当有可能会加重病情。

此外，专家建议，经常伏案工作的群体应加强颈肩部肌肉的锻炼，工作空闲时，做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动，同时要注意颈肩部保暖，纠正不良坐姿，要保持脊柱的正直，睡觉时避免枕较高的枕头。如果症状比较严重，建议患者可以尝试用穴位贴敷疗法来缓解疼痛。

穴位贴敷疗法是以中医经络学说为理论依据，根据患者需要，将配置好的中药材放在灸疗贴中，敷贴在患者的穴位上，可以刺激穴位，促进血脉流通顺畅，激活自身能量，达到治疗疾病，固本扶正的目的。在三九天利用特制的中药膏贴敷于人体特定穴位上，能保证阳气充足，不被寒气所伤，祛除体内的风寒湿邪，缓解疼痛。据健康网

咳嗽没完没了 小心变异性哮喘

有一部分哮喘患者从来不来喘，每次发作都以咳嗽为主要症状，这种情况叫做咳嗽变异性哮喘，是哮喘的一种特殊发作形式。

该哮喘导致的咳嗽一旦发作，服用一般的咳嗽药物、感冒药甚至抗感染药物均效果不佳，在脱离过敏环境，或应用抗过敏或治疗哮喘的药物后才可缓解，如果再次遇到相同的过敏原又可反复发作。经常还会伴有打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎的症状，或过敏性结膜炎、特应性皮炎等其他过敏性疾病的症状。因此如果出现这种反复发作、与过敏相关的咳嗽，不管有没有喘息的症状，都要想到支气管哮喘的可能性。

哮喘的本质是由于机体的免疫反应造成的呼吸道的慢性炎症，由于气道炎症的存在使得哮喘患者的呼吸道内壁变得非常敏感，也就是气道对各种刺激物的反应性增高。在接触各种刺激物后就会充血、肿胀、分泌物增加，围绕在支气管周围的细小肌肉开始紧缩而引起支气管腔狭窄(即支气管痉挛)，

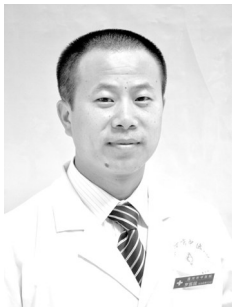
当肿胀加剧，气道就会变窄，患者就会感觉呼吸不畅，诱发喘息、气短、呼吸困难等各种各样的症状。如果不采取治疗措施，会导致严重的支气管阻塞或痉挛，甚至可能因呼吸困难而危及生命。

典型的支气管哮喘患者有反复发作的喘息、咳嗽的症状，尤其是急性发作时医生用听诊器在患者呼气时可以听到双肺比较对称的哮鸣音，根据这些典型的临床症状就不难做出诊断。

但对于症状不典型的患者尤其是咳嗽变异性哮喘的患者，经常需要通过支气管激发试验或者舒张试验才能诊断。

一旦诊断为支气管哮喘(包括咳嗽变异性哮喘)，均应进行积极的治疗，防止出现严重的哮喘急性发作或者肺功能的永久损害。

经过长期系统治疗后，80%以上的哮喘患者病情可以得到良好控制，也就是不会频繁出现哮喘的症状，也不需要应用急救药物，肺功能也不会出现严重下降。据新华网



简介

罗高国，市中医院颈肩腰腿疼科主任，副主任中医师，毕业于河南中医学院针灸推拿系；曾先后在河南中医学院第一附属医院，广州中医药大学第一附属医院进修；擅长治疗颈肩腰腿疼、头眩眩晕、失眠、中风偏瘫、面神经麻痹等。



漯河市中医院

保健与养生

地址: 漯河市交通路649号 电话: 2139611

怎样延长种植牙的使用寿命

按照现代种植学的观点，在正确维护的情况下，种植体可以长期行使功能(时间可能达数十年甚至终生)，牙冠可能出现折裂、磨损等问题，需要更换。这是一个长期的过程，一般到后再根据具体情况确定治疗方案。

1. 定期检查复诊。种植牙各个结构之间是靠螺丝或黏结剂连接的。机械连接受到疲劳寿命和机械性能等的限制，易使种植体的各个连接部分松动。可因黏结剂的松脱或老化而使修复体松动。需要患者及时到医院就诊，调整咬合，重新固定种植牙。

2. 饮食习惯。避免咬硬物，由于种植体与骨直接接触结合，没有天然牙的牙周膜所起的缓冲及力反

馈的保护作用，过大的咬合力及不良的侧向力都会导致牙槽骨的吸收。因此，刚开始使用种植牙时需要从吃较软的食物开始，逐渐负重。在以后使用过程中也应避免咬硬物和韧性特别大的食物。如果在使用过程中发现有异常情况，如种植牙不慎受到外力撞伤，种植牙松动、牙龈发红、疼痛、刷牙出血等，都应该及时就诊。

3. 口腔清洁和护理。可以利用软毛牙刷和微磨料的牙膏仔细清洁牙齿，刷不到的邻面和死角可以利用牙线、牙缝刷或牙签来清洁。此外，还应定期到医院用器械对种植牙进行清洁，必要时也可以请专业医师对机械部分进行拆卸清洁，

以防止滋生的细菌引发口腔疾病，影响到种植牙的寿命。

招聘：前台一名，会平面设计；护士一名，口腔或护理专业。

谢志胜口腔门诊地址：金山路南段双汇大厦对面

咨询电话：0395-2687838

谢志胜

牙病专家

谢志胜

河南省人工种植牙学组成员
(漯河市后谢牙防所)
地址: 金山路南段双汇大厦对面

不吃主食减肥方法不可取

临近春节，很多人避免不了各种美食大餐的诱惑，而有“减肥达人”提出不吃碳水化合物(来保持身材的“妙招”，得到了很多爱美人士的追捧。专家表示，长期不吃碳水化合物减肥极易反弹，而且会造成大脑反应迟钝、机体营养结构失调、代谢综合征。

医生介绍，近年来不吃主食减肥的方法很是流行。尤其是节假日期间，很多人大鱼大肉吃得多，碳水

化合物就完全不摄入。事实上，这种减肥方法可能在前三个月内有效，但是只要重新开始吃主食，减肥者的体重就会反弹。

专家提醒，特别是女性，日常食量并不大，日常消化高蛋白、高脂肪食物的能力也相当有限，因此一旦不吃主食后，容易出现蛋白质营养不良的情况。这部分减肥者往往肌肉流失、皮肤变坏、脱发严重、体力下降、抵抗力降低。那

些原本就不太“壮实”的女生很容易出现月经紊乱的情况，有的还会出现贫血、闭经、卵巢萎缩，甚至患上浮肿病。而长期不吃主食只吃肉菜，还会抑制胰岛素分泌，降低胰岛素敏感性，最终诱发高血糖。

如果不吃主食，B族维生素供应断绝，神经递质容易发生紊乱，减肥者就会情绪沮丧，大脑迟钝、思维能力下降、失眠、抑郁等。

据新华网

冬季养肺从食补开始

冬季是呼吸系统慢性病的高发季节，人们很容易出现口干、唇裂、鼻塞、咽痛、干咳等症状，但同时，冬季也是养肺的好时机。医生认为，冬季主寒，寒性凝滞，寒邪最易损伤人体阳气，所以冬天养肺十分重要。

医生介绍说，中医讲究五色对应五脏，白色入肺，因此冬季多吃白色的食物可以润肺、养肺，也可有效预防咳嗽、哮喘、咽炎等症状。比如：百合、白莲子、银耳、莲藕等食物都属养肺首选。莲藕生熟皆可食用，生食可清凉入肺，熟食与排骨炖汤可健脾开胃，滋补养生；百合能润肺止咳、清心安神，可与西芹等一起炒或与糯米熬粥；杏仁能润肺、止咳，可与薏米等熬制成粥，也可与猪肺等一起炖汤。

以食养肺应以温补为主。根据中医“虚者补之，寒则温之”的原则，寒冷的冬天可以在膳食中合理适量加入温热性且具有补益肺肾的食物。如羊肉、牛肉等肉类，黑豆、黄豆等谷类，核桃、花生、桂圆、红枣等干果。

如果选择以药养肺，可以选择一些生津润肺的中药。姚勇



介绍，西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、白木耳、黑木耳、龟板、鳖甲、地黄等都是滋养肺阴的药物。但服用时应谨遵医嘱，对症下药。

此外，适量运动可增强肺功能，也能增强人体免疫力，在选择运动方式时可根据个人体质选择一个适合自己的。姚勇强调，运动时要遵守“收养肺气”的原则，运动量不宜过大，运动强度不宜过高，运动时保证呼吸均匀，防止因出汗过多耗损阳气。此外，适量做呼吸动作对清肺也有很大作用，大笑也能清理呼吸道，使更多氧气进入到人体内，保证肺脏健康。

据新华网