



# 颈肩腰腿痛危害大 及时治疗莫耽误

颈肩腰腿痛是目前临床上一种多发病、常见病，严重危害广大患者的健康，给广大患者的日常生活和工作带来诸多痛苦。为了让大家更了解颈肩腰腿痛带来的危害，医生为大家介绍颈肩腰腿痛的危害有哪些？

颈肩腰腿痛的危害主要是疼痛，颈肩腰腿痛是软组织损坏所致的软组织疼痛及其功能受限为表现的临床症状及体征，多发生于中老年人，近年来有年轻化趋势。按中医观点，颈肩腰腿痛属于“痹症”的范畴，是由于气血失调，血脉运行不畅，骨失所养，血脉运行不畅而导致瘀血阻滞，痹阻经脉“不通则痛”，因痛增痉（挛），因痉（挛）增痛的病理过程，继而形成恶性循环。

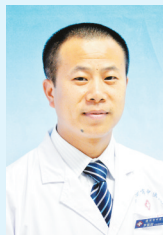
颈肩腰腿痛治疗不及时，会出现颈椎病、腰椎病，坐骨神经痛的状况，像眩晕、头痛、视觉障碍、突然摔倒等症状，还会出现颈部不适感及活

动受限。

主要颈部不适感有颈部疼痛、颈部酸胀、颈部发僵活动或者按摩后好转；晨起、劳累、姿势不正及寒冷刺激后突然加剧；活动颈部有“嘎嘎”响声；颈部肌肉发板、僵硬；用手按压颈部有疼痛点；按摩颈部有韧带“弹响”，转动颈部不够灵活等；双肩发沉；肩部酸痛胀痛；颈部肌肉痉挛，按压颈部有疼痛，有时疼痛剧烈；劳累、久坐和姿势不当加重；背部肌肉发紧、发僵，活动后或者按摩后好转；背部有疼痛点，按压明显；劳累和受寒背部不适症状加重。王琳



## 专家简介



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、头疼、眩晕、失眠、中风偏瘫、面神经麻痹、失眠等症。

## 老爸老妈俱乐部活动预告

### 微信课堂再开班 金牌会员免费学

本报讯（记者 刘彩霞）阳春三月，春暖花开，老爸老妈俱乐部2018年第一期微信课堂将于近期开班。本次课程将在去年基础上全面升级，完善教学内容，更好地满足老爸老妈对智能手机使用的需求。

自上期老爸老妈俱乐部微信课堂活动结束后，一些会员告诉工作人员，自己经过学习后在春节期间可以简单地发消息拜年，但是还想学习微信支付、发红包等功能。

为满足众多老爸老妈的需求，本次微信课堂将调整授课模式，实行“测试分班，小班教学”。即报名后对学员的智能手机使用水平进行测试，根据测试结果进行分班，针对不同班别设计课程内容。因此，无论您是智能手机使用零基础，还是略懂一二，都可以在微信课堂上有所收获。

另外，本次课程针对老

爸老妈俱乐部金牌会员开展免费学活动。凡老爸老妈俱乐部金牌会员报名后持证免费上课，普通会员仅需交纳场地、授课和讲义等成本费即可。为保证学习效果，本次课程限20人。

学习时间：每周二和周四下午

学习地点：报名结束后统一通知。

报名电话：15039571679

温馨提醒：报名成功的老爸老妈在上课时请带一部有流量、能上网的智能手机且已经下载、注册微信号。

如果您也想报名参加微信课堂但还不是老爸老妈俱乐部会员，欢迎拨打电话3170858、15039571679，申请成为老爸老妈俱乐部会员。

报名地址：新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处。

## 春笋味鲜美 儿童勿多吃

春笋是人们喜欢的春季佳肴之一，它是一种低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食且有滋阴、化痰、消食、利便、明目等功效。儿童适当食用一些对生长发育有一定好处。但是，过多进食会适得其反，甚至给身

体健康造成危害。这是由于，春笋除了含有较多的粗纤维，儿童多吃春笋易造成胃肠损伤外，其所含的多量草酸会影响人体对钙和锌的吸收与利用，使孩子因缺钙少锌而妨碍其正常的生长发育。

因此，尽管春笋营养丰富、味道鲜美，口感嫩脆，人人爱吃，但对14岁以下的儿童来说，家长要提醒他们不宜食之过多，尤其是不能连续多量进食，必要时还要加以控制。

据健康网

## 吃杏仁和黑巧克力 可降低胆固醇

研究显示，每天吃杏仁、黑巧克力的超重者，其身体胆固醇水平将更低。此前的研究也表明，杏仁和黑巧克力均有降低血糖、血压、胆固醇等功效，对心脏

健康有益。

该研究人员针对31名年龄在30岁~70岁的超重受试者，进行了长达4个周期（每4周为1周期）的检测和观察，记录他们改变饮食后

的胆固醇水平。第一周期，受试者保持常规饮食。从第二周期开始，在每天的饮食中增加三分之一杯杏仁。第三周期，每天再多食用十分之一杯黑巧克力。第四周期，同时吃杏仁、黑巧克力。

结果发现，在饮食中加入杏仁，可降低受试者体内的低密度脂蛋白（LDL，即“坏”胆固醇）。研究显示，LDL在血管沉积会导致血栓，增加7%的心脏病风险。美国心脏协会的一份报告则表明，同时吃杏仁、黑巧克力，可以减少LDL导致冠心病的风险。

然而，这并不意味着人们就可以敞开肚皮吃杏仁和巧克力了。营养师表示，这些食物可以对抗炎症，为人体提供膳食纤维和健康脂肪，但还要适度饮食，少吃不健康的食品。

据健康网

## 下周三去桐柏山赏樱花

活动限额50人

本报讯（记者 李江蔓）春天到了，又到了踏青旅行好时节。为了满足广大市民及老爸老妈俱乐部会员的需求，今年春季，老爸老妈俱乐部将启动“寻春之旅”系列旅行踏青活动。下周三（3月28日），俱乐部将举行“寻春之旅”首场活动——赴淮源桐柏山踏青赏樱花。

据悉，本次踏青活动为一日游。活动当天，将统一乘车前往桐柏山淮源风景名胜区。该景区是国家AAAA级旅游区，位于南阳市桐柏县，距离漯河200多公里。景区自然景观奇绝，人文景观荟萃，分为淮源、桃花洞、太白顶、水帘洞四大各具特色的区域，老爸老妈们此行将要游玩的主要是桃花洞及河南四大名寺之一的水帘寺等。据老爸老妈俱乐部工作人员介绍，此次踏青线路是专门针对老年人设计的，路途不远、景色宜人，恰逢景区樱花节，正是春天踏青的好去处，欢迎各位老人携亲友参

加。

活动时间：3月28日 7:00~19:00

活动费用：俱乐部会员持证享受优惠价每人128元，非会员每人158元（含往返交通、保险、门票，不含景区小交通。）

报名须知：即日起开始报名，限额50人，额满即止。报名时需提交身份证号码，以便办理保险事宜。

咨询热线：3170858、15039571679

报名地点：老爸老妈俱乐部接待处（新闻大厦一楼大厅西侧（乘坐105路、107路公交车可到）。



## 大参林关爱健康 空药盒换钱啦

3月21日~25日，进店消费满68元送洗衣液1桶或银鸽纸1提，满128元送玻璃水杯套装或立白洗洁精1桶，满398元送棉被或哈尔斯真空旅游壶1个，更有众多商品超特惠：联昌84消毒液1元/瓶，盐酸二甲双胍片2.9元/盒，三九皮炎平5.9元/盒，大保龙保健系列加8元多1件，云三七三七粉第二件5折，草晶华破壁系列第二件5折！

欢迎新老顾客光临 活动解释权归大参林各药店