



健康访谈

不做“低头族”，远离颈椎病

本报记者 彭岭

颈椎病是常见骨科病，这种疾病多发生在中老年人身上，但近年来，颈椎病的发病范围在不断扩大，不仅仅是中老年人，甚至许多青壮年、青少年，都面临颈椎病困扰。颈椎病不但多发，一旦患上就会给患者带来极大痛苦，颈椎病让患者的生活，变得十分的糟糕。因此，很多人都在关注颈椎病预防工作。近日，记者专题采访了县人民医院骨科主任医师朱余龙。

朱医师告诉记者，随着现在人们生活节奏的加快，颈椎病的发病率越来越高，诱发颈椎病的因素也越来越多。从年龄上来讲，由于伴随着年龄的增长，颈椎过多的慢性劳损会引起椎间盘变性、减弱，椎体边缘骨刺形成，小关节紊乱，韧带增厚、钙化等一系列退行性病理改变，因此，中老年人患颈椎病的较多。

从职业上讲，长期低头伏案工作者或头颈常向某一方向转动者易患颈椎病。这些职业包括办公室工作人员、计算机操作人员、刺绣女工、手术室护士、长期观看显微镜者、交通警察等。这些职业的工作人员颈椎病的发病率较高。

从睡眠姿势上讲，由于人的一生中大约有1/4-1/3时间是在床上度过，当枕头过高、过低或枕的部位不当时，不良睡眠姿势持续时间较长，睡眠时间又不能及时调整，易造成椎旁肌肉、韧带、关节平衡失调，张力大的一侧易疲劳而产生不同程度的劳损。因此，喜欢卧高枕者及有反复“落枕”病史者易患颈椎病。此外，躺着看书、看电视时头部长久单一姿势等日常生活中不良姿势过多的人，也易发生颈椎病。

朱医师提醒，对于生活中常见又高发颈椎病，在了解了诱发原因后，市民朋友应该提高警惕，加以防范。那么，具体如何防范颈椎病呢？朱医师指出，首先要注重日常姿势。良好的姿势是预防颈椎病的有效办法，常言说“坐如钟”也可以应用到颈椎病的治疗上来，身体健康者及患者不宜长期低头工作，工作期间应适当休息，并配合颈部运动；读书、看报时坐姿要正，睡眠时枕头不宜过高。

其次要做好颈部运动。大家要想有效的和达到理想的预防颈椎病的效果，还要经常性的进行颈部运动，这是

防治颈椎病的一大有效方法。颈椎病急性发作时应减少活动，缓解期可适当进行颈部和脊柱运动以改善症状。可做左右转头、前屈后仰、左右侧屈等动作。每次15-20分钟，每日2-3次。切忌剧烈转动头部做旋转，以免不必要的损伤。

还要合理膳食。做好颈椎病的预防工作，还可以从饮食着手。平时多食用膳食纤维类的食物，注意补充人体骨骼发育所需要的钙等等元素。避免颈椎病发病，需要防止酗酒，因为酒精会影响钙质在骨上沉积，使人们易患骨质疏松症、骨质疏松化症，加速颈椎退行性变，从而加大颈椎病的发病率。

最后是一定要保持乐观精神。颈椎病的发病和长期的精神压抑不无关系，尤其是长期压抑感情、遇事不外露、多愁善感的人易患神经衰弱，神经衰弱会影响骨关节及肌肉休息，长此以往，肩部容易疼痛，导致颈椎病的发生。因此，预防颈椎病，还需要保持乐观精神，懂得释放压力。

从「衣、食、住、行」做好夏季养生

养生解码

立夏是二十四节气的第七个节气，它预示夏季的开始。人们常说春是生的季节，那么夏则应是长的季节。进入初夏时节，人们应合理安排作息时间，采取正确的养生方法，以安然度过夏天。

一、食：
中医认为，一年四季都应养心，尤其是夏天出汗多，是伤心阴、耗心阳最多的时候，人们在心火旺盛的立夏，应该食用哪些食物来补养心呢？中医认为：“五色入五脏，红色入心”。故补养心可以食用红豆、红枣、枸杞子、西红柿等红色的食物。另外，心在五行当中属火，针对立夏后心阳旺盛的特点，也可以多食用些苦瓜、芥兰、荞麦、荷叶、蒲公英等苦味食物，或者多喝莲子心茶、苦丁茶等苦味茶，有败心火的功效。

我国许多地方都盛行立夏“尝新”这一习俗，人们在当天会食用新鲜的蔬菜以及此时盛产的水产品类。樱桃、味甘、性微温。春夏之际食用樱桃，有助于健脾和胃、滋养肝肾、补养心气，还能帮助身体及时排出毒素。另外，人们常说的俗语“春因秋之夏打盹儿”中的“夏打盹儿”正是用于形容立夏之后，人们嗜睡成癖、食欲不振的状态。中医认为，这主要是由于脾胃虚弱所致。建议在早晚进餐时多喝些药粥、薏米粥、莲子粥等健脾和胃，可以在即将熬制好的粥里加一点荷叶，以增强清热祛暑、养胃清肠的功效。

二、居：
立夏代表着夏季的开始，此节气以后，日长夜短，气温升高，人体新陈代谢旺盛，消耗增大，更容易产生疲劳。因此，夏季保持充足的睡眠，可以提高工作效率，促进身体健康，预防中暑。

中午是“阳极阴生”的时刻，适当午睡有利于养护体内阴气，“阳从阴来”，养护阴气也利于阳气的生发，能够使人保持精力充沛，所以夏天养成午睡的习惯显得十分必要，最佳的午睡时长为0.5-1小时。由于夏季细菌繁殖很快，造成痢疾、伤寒等肠道传染病增多和流行，同时夏季也是麻疹、风疹、水痘等儿童传染病的高发期。此时应全面打扫居室，经常开窗通风，以保证室内空气清新。同时居室要经常用适量的消毒液进行消毒。要在室内采取必要的遮阳措施，设法减少或避免热源和阳光，窗户上应挂上浅色的窗帘，让人感觉舒适清爽。

三、行：
在进入夏季后，天气有所变化，气温升高，此时人体容易出汗，应选择一些慢节奏的有氧运动，因此，立夏时节运动应选择合适的时间、地点及强度。

运动的时间最好选择在清晨或傍晚，这时候阳光不太强烈，可以避免强紫外线对皮肤和身体造成损害，早上七八点或者傍晚五六点锻炼，温度适宜，效果最佳。由于人体能量的消耗在夏季会有所增加，因此运动的强度不宜太大。活动强度以自身不感到疲惫为宜，时间以0.5-1小时最佳，同时还要注意，运动前后及时补充水分和营养。最好选择在户外进行运动，如公园、湖边、庭院等视野开阔、阴凉通风的地方。如果条件有限只能进行室内运动的话，最好打开门窗，让室内空气保持通畅。

四、衣：
立夏以后气温普遍升高，会导致人大量出汗，汗液长时间滞留皮肤和衣服上，不仅会变质发酵而产生臭味，还会诱发痱子及皮炎等皮肤病。因此，夏季要勤洗澡，勤换衣。衣物应该选麻、丝、棉等透气性强、吸湿性好的面料。

小常识

古典音乐提高降压药效

听古典音乐可以放松身心、陶冶情操。最近巴西的一项新研究还发现，古典音乐能使降压药物更有效，起到辅助治疗的作用。

科学家以37名长期高血压、并已接受过半年至一年降压治疗的成年患者为对象展开研究。在服用了常规降压药物后，参试者在同一音量下通过耳机听60分钟古典音乐。其间，研究人员分别在用药后20分钟、40分钟和60分钟测量他们的心率。第一轮测试结束后48小时，参试者们进行了重复测试。最后，参试者在不停音乐的情况下进行第二轮测试。

结果发现，服用降压药后的参试者在听古典音乐时心率得到明显改善，15分钟后药物开始起效，60分钟时药效达到峰值。这表明，古典音乐可以优化降压药物的治疗效果。

该研究作者，圣保罗大学的维克托·恩格拉西亚·瓦伦蒂诺教授说：“曾有研究称，当人们承压时，听古典音乐可以降低心率，缓解压力。我们相信音乐疗法对高血压患者会有积极影响，于是针对听古典音乐后，心率以及收缩压、舒张压的变化做了此次研究。测试中，我们观察到古典音乐加强了副交感神经系统活动，并减少了交感神经活动，而后的活跃会加速心率、收缩血管、升高血压。”

来源：人民网



近日，县糖尿病专科医院以屏流动字幕、键教画廊、微信等方式，开展“全国卫生县城”复审及“糖尿病防治”健康知识宣传。4月下旬以来，该院开展各类宣传受众5千余人次。

心理趣谈

为何有些人总感到很幸运

为什么有些人总是感到很幸运，而另一些人却常常觉得不如意？英国著名心理学家、赫特福德大学教授理查德·怀斯曼对此进行了专门的研究。

研究中，怀斯曼教授发现，总是感到不幸的人通常比总是感到幸运的人更紧张，这种焦虑扰乱了他们注意意外情况的能力。结果，他们会错过迎面而来的机会，因为他们太专注于寻找其他的东西，他们去参加聚会，专注于寻找完美的伴侣，却错过了交朋友的机会。他们浏览报纸，专注于某种类型的招聘广告，却错过其他类型的工作。

相比之下，总是感到幸运的人更放松，也更开放，他们发现的往往是他们想要的东西，而不是他们寻找的东西。怀斯曼教授的研究最终揭示了总是感到幸运的人通常通过四个原则来获得好的感觉。他们善于创

造和发现机遇，善于通过倾听自己的直觉做出决定，善于通过积极的心理暗示实现梦想，善于调整出一种弹性的、“永不言败”的态度将坏运气转为好运气。

怀斯曼教授还普及性地总结出让自己已获得好感觉的四个技巧：

- 1) 倾听你的直觉——它们通常都是正确的。
- 2) 乐于打破常规，接受新的体验。
- 3) 每天花一点时间想一想那些进展顺利的事情。
- 4) 在开始重要的事情之前，把自己想象成一个幸运的人。

他说，世界上最感到幸运的人遇到的并不总是美好的事情，但是他们一定学会了如何从不好的人和事中看到美和好。

来源：羊城晚报

健康饮食

想健康，请记住这几种好食物

几串葡萄能让皮肤更细腻，一杯绿茶能让头发更浓密。英国《魅力》杂志近日发布的《人体修复食谱》指出，某些食物能够让你的身体变得更加健康、完美。



改善皮肤细纹：葡萄

细胞代谢会产生自由基，对皮肤伤害极大，而葡萄里的抗氧化剂能预防和修复自由基导致的皮肤干燥、起皱纹和松弛下垂问题。一天吃两小串葡萄就可满足正常人每日20%的维生素C摄入量，还可防止皮肤弹性蛋白的流失。



滋润头发：绿茶

头发质量差的人最好每天喝2至3杯绿茶。茶里的咖啡因能减慢某种化学物质的分泌，而该物质会诱使毛囊萎缩，让头发看起来稀疏。



减少指甲劈裂：鸡蛋

不要认为指甲只有一层，其实它还有角质蛋白层。如果你的指甲比较脆、易劈裂，最快捷的补救办法是补充蛋白质。多数人每天需要补充45至65克，可以吃一些瘦牛肉、家禽肉和坚果。另外，早餐吃两个鸡蛋就能摄入12.5克的蛋白质。



让精力更充沛：苹果加花生酱

这个组合里含有丰富的膳食纤维和蛋白质，比饼干这样单独的碳水化合物消化时间更长，所以能源源不断地为身体补充能量。

来源：中国新闻网

一线传真

县卫健委

开展安全生产和规范化大检查

本报讯(通讯员 卫轩)为切实增强我县卫生健康系统安全生产意识和隐患排查能力，有效防范和遏制安全生产事故，营造和谐稳定的卫生健康事业发展环境，日前，县卫健委到全县26个医疗卫生机构的安全生产和规范化大检查。

检查组对各医疗卫生单位的药房、药库、酒精库、氧气房、食堂、配电间、污水处理间、危化品存放间、医疗废弃物存放间等场所进行了实地检查，对各单位消防设施设备配置、消防队伍建设、安全检查记录以及消防安全培训等情况进行了检查和提问，要求各单位扎实细致地做好安全生产工作，隐患排查整改工作，更大力度抓好安全生产稳定工作。

县人民医院

举办“世界手卫生日”主题宣传活动

本报讯(通讯员 李润蓉 高瀛瀛)5月5日是“世界手卫生日”，为进一步强化医院感染防控理念，提高医务人员手卫生依从性，县人民医院举办了主题为“感染防控·从手做起”的手卫生系列宣传活动。

该院在门诊大厅显示屏滚动播放今年世界手卫生日主题内容，营造浓厚活动氛围。在住院大厅里摆放宣传展板，专门安排医务人员现场向探视陪伴家属演示正确洗手方法，发放手卫生宣传册，并邀请路过的医护人员参加手卫生知识有奖问答。

该院还举办了“世界手卫生日”主题培训活动，全院近300名医务人员参加了此次培训。培训课阐述了手卫生对医院感染防控的重要性，播放了“外科手消毒标准操作”视频，并公布了手术室医务人员手消毒岗位练兵竞赛活动方案。现场还进行了手卫生承诺签名、科室手卫生活动展示、手卫生依从率及正确率调查、手卫生活动评比等活动。

此次手卫生系列活动的成功举办，进一步提高了该院医务人员手卫生的意识和技能，降低了感染风险，保证医疗安全。

第四届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛启动

本报讯(通讯员 李运权 吕生豪 张颖)4月29日下午，县第四届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛启动仪式在县疾控中心举行。

启动仪式上，县疾控中心健康教育专业人员就大赛的背景、积分规则、如何上传数据等进行了业务培训，让全县所有参赛选手能够高效的参与到健走活动中，做到不丢分，争取得满分，为射阳整个团队比贡献自己的力量。万步网的健身教练就计步器使用方法、注意事项等内容进行了详细讲解，帮助每一位参赛选手代表尽快的熟悉计步器，正确使用计步器。

所有与会人员还顶着小雨到县体育场，由健身教练给大家健走前的活动、健走过程中的注意事项和健走后的整理活动方法，带领大家进行热身并绕体育场健走一圈。

据了解，我县第四届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛将组织全县职业人群通过100天的健走比赛养成健康的生活方式，走出健康的体魄和健康的心态，预防和减少疾病的发生，带动越来越多的人加入到科学健走活动中去。

县二院

特邀专家开展医院管理专题讲座和实践演练

本报讯(通讯员 吴凌)为全面提升医院的管理水平，打造一支业务精、能力强的医疗团队，5月5日至6日，县二院特邀杭州专家来院进行“科主任护士长卓越之路”的专题讲座和实践演练。中层干部及各科室负责人共36人参加培训。

培训课上，专家列举了“后视镜效应”等生活中常见的例子，通过思维导图，带领大家深入学习了成效思维的四个条件、中层管理者在医院发展中的作用、中层管理者的三种境界、中层组织的管理能力等知识，并结合医院的实际情况，进行了专业的分析，给予了对症的解决方案，激发了大家的责任感和使命感。

专家还通过实地查看、现场提问等方式，对医院的产科和内科进行了医疗质量控制管理、护理质量管理、院感管理、人员管理等方面的全面检查，并根据检查结果进行了细致、详实地分析，提出了要增加产科项目及药占比、建立移动查房系统、增加中医康复技术、积极进行学科建设，大力开展内部营销，充分调动医师的积极性等建议，指明了医院今后发展的方向。



关注老年人

心脑血管患者可喝丹参山楂茶

心脑血管疾病常见于50岁以上中老年人。推荐患者常喝丹参山楂茶，有活血化痰的功效，对心脑血管的血流量有改善作用。取丹参10克、山楂15克，小火煎煮15分钟左右，每天服用2-3次。

丹参具有祛瘀止痛、活血通经、清心除烦等功效，“亦补亦泻，一味丹参，功通四物汤”。研究表明，丹参有改善心脏功能、扩张血管的作用，能够增强心肌的收缩力，使血流量增加，防治动脉硬化。丹参还有预防老年痴呆的作用，能够提高记忆力，防止脑部功能的衰退；还能提高睡眠质量，预防、缓解失眠症状。山楂味甘、性温，归脾、胃、肝经，具有消食化积、活血化痰的功效，常用于缓解食滞不化及产后瘀阻腹痛。丹参、山楂合用，能活血化痰，而且均有健胃作用，很多老年心脑血管疾病患者同时患有胃病，而过量饮食也是诱发心脑血管疾病的重要因素。本方具有活血和消食的双重功效，防治心脑血管疾病效果较佳。

来源：人民网