



春季落枕多练古法肩颈操

春季气候多变,早晚温差大,肩颈疼痛的病人明显增多。62岁的金女士一觉醒来,右侧颈部疼痛、酸胀,多日不见好,落枕了。经推拿结合局部中药熏洗治疗,症状显著缓解。

浙江中医药大学针灸推拿学硕士曲建鹏介绍,颈椎病好发于长期伏案工作的年轻人,以及颈椎退行性改变的中老年人群。颈型颈椎病最为常见,也是颈椎病的早期阶段,多与枕头较高、睡姿不当有关,也常常发生于长时间低头后。老年人气血虚弱,加上最近雨水增多,湿度大,长期低头或睡眠姿势不当,都对颈椎不利。

缓解颈椎疼痛等不适,曲建鹏推荐练习古籍《诸病源候论》中推荐的一套颈椎操——“运颈三法”。

缩颈抬肩法。站立位,身体正直,背部靠墙,双手握固,双足并行站稳,使咽喉骨下缩,尽量往下,缩至胸骨上窝;同时仰面向上,使肩颈抬起,尽量上下伸缩头颈部肌肉;再将头向两侧挪动。

捉颞旋颈法。站立位,身体直立,双足站稳,先是左手提起,手掌放于对侧头额部;右手提起,握住下巴,挽之向外,一时间两手从各自方向向外,用力到极致,即相反拉紧,尽量伸展,片刻后两手放松,如此一用劲一放松;再变换两手位置,对向操作。

拱手摆臂法。站立位,身体直立,双足站稳,两臂屈曲上举,做拱手姿势,向左右摆动。

如果出现头痛、头晕、手臂麻木等症状,或症状逐渐加重,建议及时前往正规医院骨科、针灸科、推拿科就诊。(摘自《钱江晚报》)

疥疮属于常见的皮肤病,由疥螨感染所引发,患者能够感觉到剧烈的瘙痒感。四川省内江市中医医院外科副主任医师王相忠为大家推荐一个中药洗浴方。

取百部、苦参各30克,槟榔、大枫子、石菖蒲、花椒各15克,蛇床子20克。诸药倒入砂锅中,加入适量清水,先用大火烧沸,改用中火再煎煮15分钟。将药液倒入盆中,待温度合适时洗浴,用干净毛巾蘸取药液从颈部至全身其他部位进行洗浴。每日洗浴1次,一剂药方可连续煎煮使用2日。本药方具有除湿杀虫、解毒止痒功效。洗浴后,成人外搽10%的硫磺软膏,儿童外搽5%的硫磺软膏。(资摘)



小区健身器材您真会用吗

很多老年人都知道,健身不用非得去健身房——利用小区楼下的健身器材,只要花上十几分钟,就能舒缓筋骨、放松身心。但是,楼下的健身器材您真的用对了吗?让我们一起来看看它们的正确使用办法吧。

太空漫步机

小区里最常见的健身器材之一。据说它的设计灵感来源于宇航员在太空中的行走方式,通过模拟失重状态下的行走动作,帮助锻炼者提高心肺功能、增强肌肉力量、改善身体协调性。使用方法为双手握住横杆,两脚分别踩在踏板上,前后摆动双腿。

适用人群:关节活动度较好、没有明显运动限制的人,基础较差、运动经验不多的人。核心作用:帮助提升腿部力量、心肺功能和基础运动能力。

注意事项:存在膝关节或髋关节活动受限、年老体弱、平衡能力差的人群,在开始使用之前,最好进行自我评估。

太极揉推器

常见的针对上肢和肩关节的运动器械。使用方法为使用者握住把手并通过主动或被动的旋转动作带动肩关节活动。

适用人群:适合中老年人和肩关节僵硬、肩关节灵活性下降或轻微不适的群体。核心作用:对肩关节灵活性的恢复及轻柔活动锻炼有益。

注意事项:对于早期肩周炎,太极揉推器可以通过温和的活动促进关节灵活性,是一种合理且有效的康复工具。但如果是肩袖撕裂患者,则不建议使用此类器械。

扭腰器

小区旋转类健身器材的代表。

解或消失。

拔牙后的肿胀反应、术后肿胀反应通常发生在创伤较大的拔牙手术中。大多数患者在拔牙后12至24小时内开始出现肿胀,术后第2至3天达到高峰,随后逐渐消退。为减轻肿胀,拔牙后可使用冰袋或冷毛巾敷在拔牙侧的脸部,每次冷敷15至20分钟,间隔1至2小时。48小时后,可用热毛巾或热水袋敷,每次热敷15至20分钟,间隔1至2小时。

拔牙后出血。拔牙后2至3天内唾液中混有少量血丝属于正常现象。要注意,反复吐口水的动作可能破坏伤口处的血凝块,进一步加重出血。如果患者回家后发现伤口持续有鲜红色血液流出,可以使用干净的医用纱布卷成适当大小,放置在拔牙创口处并咬紧,持续压迫30分钟。若压迫后无法止血,则需及时返回医院处理。

拔牙后感染。常规拔牙后急性感染较为少见,慢性感染则多由残留的牙片、骨片、牙石等异物或残余肉芽组织引起。若出现严重的术后感染症状,患者应及时就医,并遵医嘱服用抗菌药物进行治疗。

做好护理避免干槽症

不少人以为拔掉坏牙就万事大吉了,其实拔牙后的护理很重要。首先,拔牙后40至60分钟应咬住棉球止血。过程中避免说话或频繁吐口水,更不要用舌头去顶棉球。其次,拔牙后3小时内,麻醉剂失效前,应避免进食。另外,拔牙后应保持口腔卫生,24小时后可开始刷牙、漱口,防止感染。如有缝线,可在一周后拆除。还要记住拔牙后饮食宜清淡,不要进食太硬、太热的食物。

(摘自《春城晚报》)

表。使用方法为使用者站在圆盘上,通过下肢和骨盆的旋转带动全身,全程需要保持小幅度、匀速的旋转,依靠核心肌肉的控制完成动作,而非用力甩动。

适用人群:对缺乏运动的人以及想改善腰部灵活性的人来说,是有效的锻炼方式。不过,锻炼强度相对较低。核心作用:刺激腰椎周围肌肉和韧带,增加腰部灵活性,帮助锻炼腰部 and 下肢的协调性。

注意事项:在使用过程中,需注意动作幅度和速度的控制。

单柱双位蹬腿器

小区健身器械中十分值得推荐的设备之一,在合理使用的前提下,这种器械能够帮助提升身体素质。使用方法为坐在座椅上,将脚踩在踏板上,手抓住前方的固定柱,通过腿部

骨折卧床每两小时翻次身

几个月前,浙江宁波73岁的夏先生因摔跤导致腿部骨折,经治疗后需长期卧床休养。然而,由于家人未及时为老人翻身,夏先生的臀部出现了褥疮。随着时间推移,发展成一个手掌大小的深陷溃烂伤口,皮肤发黑、化脓。

宁波大学附属人民医院整形外科团队诊断其为“臀部(坐骨结节区)三期褥疮”伴脓毒血症,历时两个月为其实施清创、引流、局部带蒂皮瓣移植共3

次手术,目前老人已出院。

“褥疮多见于长期卧床的老年人或患有脑梗、截瘫等病的患者。”该院整形外科医生陈先钱提醒,预防褥疮,需每两小时给长期卧床者翻身;保持皮肤清洁干燥,勤换衣物和床单;合理饮食,保证患者摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质;鼓励患者在床上进行简单的肢体活动;一旦发现皮肤有红肿、硬结等异常情况,应及时就医。

(摘自《宁波晚报》)

腰背伸展器

使用方法为仰卧在设备上,通过身体的后仰来拉伸腰椎。其原理是通过弯曲腰椎,让腰部的生理前凸曲度得到恢复。

适用人群:对于长期久坐或腰椎曲度变平的人群有一定帮助。核心作用:改善腰背健康。

注意事项:动作幅度循序渐进,避免拉伤。确诊腰椎间盘突出的人群,不适合使用。

(摘自《华商报》)

白酒啤酒混喝易诱发胰腺炎

近日,杭州59岁的张先生与人豪饮,喝了4两高度白酒外加1瓶啤酒。凌晨3点,他被上腹部一阵刀割般的剧痛惊醒,全身冷汗直冒,伴呕吐,送医后被确诊为急性胰腺炎。“晚点来可能就没救了。”接诊的浙江省中西医结合医院消化科主任医师施琳琳回忆。

施琳琳指出,酒精会直接损伤胰腺细胞,而高浓度白酒+啤酒的混搭喝法,会让胰腺在短时间内分泌大量胰酶。这些酶本该消化食物,却因胰管堵

塞“反噬”自身,相当于胰腺在把自己“吃掉”。此外,酒精+高脂饮食也是诱发胰腺炎的“黄金组合”,胰腺炎一旦变成重症,相关权威数据显示,死亡率高达30%,恢复后仍有后遗症。

因此提醒大家要引起重视,尽量不要饮酒。若饮酒,则男性日饮酒≤1两白酒或1瓶啤酒,女性减半。饮酒前先吃主食或牛奶,拒绝“空腹干杯”。遇到上腹剧烈疼痛+呕吐的危险信号,应立即就诊。

(摘自《每日商报》)

按摩曲池穴能改善皮肤问题

春天的脚步轻盈而至,可有些人的身体却像被无形的“小恶魔”缠上,总是感到困倦乏力,皮肤也变得油腻腻的。想要改善这些不适,可以按摩曲池穴。

取穴位置:通俗来讲,当我们弯曲手肘时,肘横纹外侧的尽头处就是曲池穴。

按摩方法:用拇指指腹按压曲池穴,按揉时稍微用力,以穴位处有酸胀感为佳,每次按揉3至5分钟,左右两侧穴位可交替进行。



拔牙后当心干槽症

生活中,很多人都有拔牙的经历。前不久,李女士拔掉了折磨她半年的右下智齿后,口腔出现腐臭味,引发了公众对“干槽症”这一病症的关注。那么,拔牙为何会引发干槽症?

服药也无法缓解疼痛

昆明医科大学附属口腔医院口腔颌面外科专家吴勇表示,拔牙是口腔门诊中的常见手术,术后可能会出现一些正常的应激反应。李女士所患的干槽症,主要表现为牙槽骨壁的骨炎或轻微的局限性骨髓炎。干槽症可能与骨创感染、手术创伤、解剖结构等多种因素有关。

正常情况下,拔牙后拔牙窝内会形成血凝块,起到保护创腔的作用,从而避免干槽症的发生。然而,如果在拔牙后2至3天内出现剧烈疼痛,且疼痛感向太阳穴、头顶部或下颌区放射,同时伴有拔牙窝内空虚、散发明显腐臭味等症状,即使服用镇痛药物也无法缓解,则需高度警惕干槽症的可能性。

在临床检查中,干槽症通常表现为牙槽窝内空虚,或存在腐败变性的血凝块,呈灰白色,牙槽窝壁覆盖的坏死物质伴有恶臭,用探针可直接触及骨面并引发锐痛。干槽症患者往往同时伴有剧烈疼痛、创面感染以及明显的张口受限等症状。

常见术后反应应对

吴勇表示,拔牙后存在以下常见的术后反应,需掌握相应的处理方法。

拔牙后的疼痛反应。普通拔牙后疼痛较轻,无需服用止痛药。然而,创伤较大的拔牙手术可能引起疼痛。对于疼痛较为敏感的患者,可适当服用止痛药,同时注意保持口腔清洁,疼痛会在2至3天内逐渐缓