

秋凉逞凶,五类人千万别“秋冻”

现在睡凉席、吹电扇都可能引起病痛

白露已过,但是仍然有不少人用凉席。记者从东南大学附属中大医院中医内科了解到,因为过分贪凉睡凉席,颈肩腰腿疼痛的病人可真不少。

睡了一夜凉席 醒后发现腰不能动

记者在该院中医外科候诊门口看到10多个就诊的年轻人,个个都是腰酸背痛,浑身不舒服。医生问诊后发现十个有八个都是睡了凉席后受凉的。张小姐26岁,她告诉记者,自己前一晚睡了一夜的凉席,早上起来发现腰不能动弹,腰背部酸痛难忍,连大小便都很费劲。专家为其进行中药熏蒸,并进行手法调节,张小姐的病痛很快有了好转。

专家分析说,白露已过,秋凉更甚,特别是晚上温度较低,再睡凉席,很容易受凉。尤其是一些有过腰部外伤、劳损的人群很容易受到寒气的侵袭。局部组织受凉后,就会导致血管收缩,局部肌肉僵硬紧张,就会造成肌肉间异常牵拉,小关节错位紊乱,于是出现腰背疼痛。此外,专家特别强调指出,腰背受凉很容易发生扭伤,由于局部肌肉僵硬,肌肉活动不灵活,一个姿势就可能让腰背肌肉来不及收缩保护,发生扭伤。来就诊的患者除了睡凉席睡出来的腰背痛,也有贪凉吹电扇吹出来的腰腿痛。

专家提醒说,秋凉逞凶,要注意保暖,特别是原本就有外伤史、腰肌劳损、老寒腿的人群在这个季节更要做好腰腿部的保护工作。一旦急性发作,要及时就诊,便于快速康复。

吹了一夜风扇 一觉醒来头不能转

记者从该院中医内科了解到,这两天收治了10多例落枕的病人,这些病人多是由于颈部疲劳、受凉、睡姿不良引起的。一位23岁姓李的小伙告诉记者,自己吹了一夜风扇,早上一觉醒来,发现脖子不能转动了。医生触诊后发现肌肉有痉挛、僵硬,摸起来有“条索感”。医生分析说,由于最近天气变凉,如果还垫凉枕、不盖被子,甚至吹电扇,就很容易使颈部肌肉受寒,引发痉挛。还有些患者经常会长时间地打电脑、打牌、躺着看电视,这些都会导致颈部一侧肌肉疲劳。

专家提醒说,秋季要注意不要受凉,睡觉时最好盖好颈部。此外要选一个合适的枕头,以拳头的高度为宜。特别要加强颈部肌肉的锻炼,增强其柔韧性,以免扭伤。

五类人要远离“秋冻”

南京市中西医结合医



漫画 俞晓翔

院中医科主任王东旭介绍说,虽然适当的“秋冻”对人体有益,但是有五类人最好远离“秋冻”:

1. 心血管疾病患者。人体要抵抗低温就必须把血液从皮下血管输送到身体内部,这会导致血管收缩、血压升高,心脏搏动加快,从而加重心脏负担,加重心脏缺血、缺氧,造成冠状动脉痉挛,附壁血栓脱落,导致心绞痛或心肌梗死的发生。
2. 溃疡病患者。人体受寒冷刺激后,血液中的组织胺增多,胃酸分泌旺盛,导致胃痉挛,使原有的溃疡病复发,甚至引起胃出血、胃穿孔等严重并发症。

3. 脑血管疾病患者。人体受寒冷刺激后导致交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,外周阻力加大,血压升高,容易引发脑出血或脑梗死形成。

4. 慢性肺病患者。秋季的冷空气会对呼吸道产生不良刺激,引起过敏反应,诱发气管、支气管或细支气管的痉挛,造成慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病的复发或加重。

5. 关节炎患者。风寒湿邪是造成关节病变的主要诱因,寒性凝滞,使气血运行不畅,不通则痛。因此,这类病人,从秋季开始就应该注意腿部的保暖,不适合“秋冻”。

通讯员 朱群 杜恩 快报记者 刘峻



每周走路两小时 患糖尿病几率降低39%

快报讯(通讯员 戴迪 周伟 记者 胡玉梅)如今,越来越多的人习惯以车代步,这看似很方便,却减少了步行的时间,从而导致身体抵抗力下降。事实上,走路除了减肥,对防治糖尿病还有神奇效果。日前,来自美国和日本的三位专家就在南京师范大学运动与健康国际高层论坛上向大家介绍了走路的益处,呼吁大家积极锻炼,少开车多走路。

如今有车一族越来越多,人们出门时都习惯开车或坐车。毕业于南师大体育系,现任美国伊利诺伊大学终身教授的朱为模博士却认为,开车看似方便,但过分依赖交通工具,减少了步行的时间,长此以往会导致身体素质的下降。而来自日本东京学艺大学,被誉为“计步器之父”的波多野义郎博士则介绍说,按照每分钟60~70步的正常步速来算,一个体重为60千克的成年人,每天走一万步,一年约能消耗22.6公斤的体重。作为一位年过半百的老人,波多野义郎博士依然思维敏捷,精力充沛,走起路来虎虎生风,这是他常年坚持每天走超过一万步的结果。除了增强体质和控制体重,走路还对防治糖尿病有着显著功效。曾在美国疾控中心工作的Carl J. Caspersen博士介绍说,每周走路两小时,患糖尿病的几率降低39%。

小小瓜子壳惹祸 一年咳嗽不止

快报讯(通讯员 周宁人 记者 刘峻)咳嗽一年多,吃各种药都没有好转……辗转一年,小伙子田乐(化名)瘦了10斤。上周,省人民医院揭开了谜团:罪魁祸首竟是一枚小小的西瓜子壳。

田乐刚从大学毕业。一年来,他被小小的咳嗽折磨得无精打采,一开始以为是感冒,吃了各种各样的感冒药、止咳糖浆都不见效。几个月前,小田居然发现咳出血了,他辗转去了很多家医院,还拍了CT片,结果吓了他一跳:右下肺有不规则块影,医院的诊断一直在肿瘤和结核之间徘徊。几周前,抱着一线希望,田乐来到江苏省人民医院呼吸科,并在专家的建议下做了纤维支气管镜。医生赵欣发现,小田的肺部右下叶外基底段居然有一块息肉堵住了开口。在清理完肉芽部分坏死组织后,医生突然发现,在小田的右下肺外基底段有大量分泌物,隐约还能看见一个黑色异物,经过几次尝试,终于钳取出一枚西瓜子壳。

随后,医生用生理盐水冲洗基底段,小田一下子觉得呼吸通畅,想咳嗽的感觉也一下子没有了。小田一下子记起来,一年前有次嗑瓜子时,无意中呛了一下,过了几天,小田就开始了反复咳嗽。

太平洋电话车险

4006095500

省 钱 商业险保费省15%

不省服务 专业团队 品牌服务

一个电话,保险到家

引进国际领先的Les Mills(莱美)及zumba课程体系
国际顶尖美国 力健 (life fitness)星驰 (startrac) 专业健身设备

hosa Fitness 水立方

浩沙健身 南京直营三店升州路店

首期惊爆价 仅限200名

1180

现接受电话预订 025-52259908 025-52259928

南京市秦淮区升州路167号

www.hosafitness.com

国家游泳中心指定供应商 National Aquatic Center Official Supplier

浩沙健身 中国最有价值健身品牌