

消除“富贵包”，这些方法简单有效

平日里我们俗称的“富贵包”，其实是指后背上第七颈椎棘突与第一胸椎棘突之间的凹陷处出现了脂肪增生性包块。“富贵包”最常见于长时间低头伏案工作的人群，多与颈椎过度使用有关，与颈椎病常相关联。近年来数据显示，有关于颈椎病相关的富贵包发病年龄也在日趋年轻化，随着时间推移，严重者可能会影响到颈椎正常活动、影响肩背部的美观程度，甚至合并颈椎病，导致患者出现颈肩痛、头晕、头痛、乏力、上肢放射性疼痛麻木、胸闷心悸等不适症状。

要想消除“富贵包”，就要从防止不良生活习惯和生活方式开始。

首要的一点就是改善自身现有的不良生活习惯，在生活中尽量避免长时间伏案劳作或是长期低头使用电子产品。低头40分钟左右就要站起来伸个懒腰，这样可充分放松颈肩背部肌肉，以免

引起颈椎周围肌肉的劳损，这样可避免颈椎的过度使用。平时睡觉时不要“高枕无忧”，要低枕睡觉，以保护好自己的颈椎。

其次就是要自我功能

锻炼。针对肩膀下垂，颈椎前屈和胸廓代偿性后凸，进行有针对性的功能训练，如提肩、仰头、扩胸等运动，这是消除富贵包的基本方法。

如果想要更好的效果，加强颈肩部肌肉的力量训练就尤为重要。这里告诉大家一些简单的锻炼方法：1.颈项争力：练习者坐位，脊柱保持竖直，头部处于中立状态，将双手交叉至后头部，头部努力向后仰头的同时双手向前用力，形成互相对抗用力，持续十秒左右后放松，每天可重复五次进行锻炼。2.做“米字操”（自然站立位，抬头挺胸，双肩不动，用头“写”米字）：做左侧一点时，头尽量后仰侧偏后再顺



“点”这个方向做颈椎的前屈，右侧亦然，“写”一横时头尽量回头看，再转向另一侧，“写”一撇一捺时也要求颈部旋转颈到最大限度，这样每次练习2组，每组10次左右，每天练习二至三次，能够有效增强颈部肌肉力量，能更好的保持颈椎稳定性，预防颈椎病，消除富贵包。

“富贵包”的形成除与颈椎有重要关联外，也与肥胖有关系。平时应清淡饮食，进行积极的体育锻炼，减少体内脂肪堆积。中医的相关治疗如针灸、按摩、针刺放血、小针刀治疗等，对“富贵包”的治疗效果确切。

湖南省临湘市中医院
针推疼痛科 刘华文

慢阻肺患者，锻炼要循序渐进
不少慢阻肺患者感觉到，自从得了慢阻肺，爬个楼梯或者稍微走多几步路都会感到气喘吁吁。其实得了慢阻肺，仍然可以进行运动锻炼。比如步行，有助提升肺功能，还可以练习八段锦，具有提高人体正气、御邪防病的作用，对慢阻肺患者的肺功能有很大的帮助，建议每天练习八段锦1~2次，循序渐进。

另外，慢阻肺患者还可以多加尝试缩唇呼吸和腹式呼吸。缩唇呼吸，闭嘴用鼻吸气并在吸气后宜稍屏气片刻，然后将口唇缩起像吹口哨一样将气体缓慢呼出，吸气与呼气时间比例为1:2。每次锻炼5~10分钟，每天2次，能够有效排出肺内残气，缓解缺氧状态。腹式呼吸，坐、立、卧都可以，用鼻缓慢吸气，此时腹部凸起，呼气时用口呼出，腹肌收缩。每组练习8~10次，每天2~3组。

山东省中医院康复科
于子夫

高血压防治基本知识，你了解吗？

高血压是一种常见的慢性疾病，被称为“无声杀手”。它不仅会给身体带来损伤，还可能导致其他严重的健康问题。因此，了解高血压的防治知识非常重要。本文将介绍高血压的基本知识、预防措施和治疗方法，帮助读者更好地了解和控制高血压。

高血压的基本知识

高血压是指在静息状态下，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和/或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。它是一种慢性疾病，病程长，易导致多种心血管疾病，如心脏病、脑血管疾病等。高血压的主要危害在于会增加心脑血管疾病的风险，同时也会对肾脏、眼睛等器官造成损害。

高血压的预防措施

1. 保持健康的生活方式：保持健康的饮食习惯，减少饮酒、吸烟等不良习惯，适当进行体育锻炼。

2. 控制体重：肥胖是高血压的一个风险因素，保持适当的体重有助于预防高血压。

3. 降低钠盐的摄入：过多的钠盐摄入会导致血压升高，因此需要限制钠盐的摄入量。

4. 减少咖啡因的摄入：过多的咖啡因摄入会导致血压升高，因此需要适度减少咖啡因的摄入量。

5. 控制情绪：长期的精神紧张和情绪不稳定也可能导致高血压，因此需要控制情绪，保持心理健康。

高血压的治疗方法

1. 非药物治疗

▲改变生活方式：保持健康的

饮食习惯，适当进行体育锻炼，戒烟限酒，减轻精神压力等，可以有效防控高血压。

▲控制体重：肥胖是高血压的一个风险因素，保持适当的体重有助于预防高血压。

▲限制钠盐、咖啡因摄入：过多的钠盐和咖啡因摄入会导致血压升高，因此需要限制摄入量。

▲适度锻炼：适度运动可增强心脏和血管的功能，有助于控制高血压。建议每周进行150分钟的中等强度有氧运动。

2. 药物治疗

▲钙通道阻滞剂：通过阻止钙离子进入血管平滑肌细胞，从而使血管放松，降低血压。常用的包括硝苯地平、氨氯地平等。

▲ACEI/ARB：通过抑制肾素-血管紧张素-醛固酮系统，降低血管紧张素Ⅱ的水平，从而扩张血管，降低血压。常用的包括依普利酮、厄贝沙坦等。

▲利尿剂：通过促进体内盐和水的排泄，降低血容量，从而降低血压。常用的包括氢氯噻嗪、吲达帕胺等。

▲ β 受体拮抗剂：通过抑制肾上腺素对 β 受体的作用，降低心脏输出量，从而降低血压。常用的包括美托洛尔、比索洛尔等。

▲其他药物：如中枢神经系统药物、直接作用于血管的药物等，都可以用于治疗高血压。

湖南省衡阳市衡南县中医院
老年病科 许平洲

胃溃疡，积极治疗有利康复

胃溃疡是一种消化性溃疡，因为发生在胃内壁而得名。我们知道胃部的消化是通过胃的蠕动和胃酸共同作用实现的，而胃酸具有腐蚀性，胃黏膜的作用则在于保护胃部组织细胞不受胃酸腐蚀，一旦这层胃黏膜受损，受损位置组织细胞会直接接触胃酸，在胃酸影响下容易出现胃溃疡。

发病原因

当前临床医学中认为，胃溃疡最常见的致病原因有两种，一种是幽门螺旋杆菌感染，感染幽门螺旋杆菌不仅会导致胃黏膜受损，还会造成胃酸分泌量和分泌速率的上升；另一种则是服用非甾体类抗炎药导致的胃溃疡，在西方国家的临床调查中发现，约25%胃溃疡病例的致病病因是因为服用了非甾体类抗炎药。

胃溃疡形成的直接原因是胃酸和（或）胃蛋白酶导致胃黏膜出现自身消化，失去对胃酸的屏蔽作用及胃部组织细胞的保护作用，致使胃酸直接作用于胃部组织细胞从而发展为胃溃疡。而另一些诸如吸烟、饮酒、喝浓茶、压力过大及其他不良生活习惯与胃溃疡的发生有直接关联，这些不良的生活习惯会导致胃溃疡进一步加重，也会增加胃溃疡的治疗难度。

治疗方法

药物治疗是胃溃疡治疗最常见的方法，大多数胃溃疡经药物治疗可痊愈。在具体的治疗途径上首推抑酸治疗、胃黏膜保护治疗和抗幽门螺旋杆菌感染治疗。

抑酸治疗的目的是降低胃内胃酸的浓度，常用的有质子泵抑制剂，如奥美拉唑、泮托拉唑、兰索拉唑等，能有效的抑制胃酸分泌，从根本上治疗胃溃疡、促进溃疡愈合；胃黏膜保护剂有保护胃黏膜、促进组织修复和溃疡愈合的作用，常用的有硫糖铝、枸橼酸铋钾、胶体果胶铋等药物；对于幽门螺旋杆菌感染引起的胃溃疡，建议进行药物根除治疗，常用方案是质子泵抑制剂加铋剂以及两种抗生素的四联药物根除治疗。抗幽门螺旋杆菌感染治疗是胃溃疡治疗的重点，意在控制胃酸分泌速率及单次分泌量，通常联合应用胃黏膜保护剂来强化胃溃疡这类消化性溃疡的治疗状况，从而减少溃疡的复发。

另外，对于出现难治性溃疡、药物治疗无效、高度疑似恶性肿瘤、大量或反复出血的胃溃疡患者，需要以手术的方式切除溃疡位置来进行治疗。

注意事项

在胃溃疡的治疗过程中，应保持良好的生活习惯。一是适当休息，减轻精神压力；二是每日三餐要有规律，多吃清淡且容易消化的食物，每次进食约六七成饱为宜；三是要戒烟戒酒及避免食用浓咖啡、浓茶、辛辣及高脂肪食物，以免影响胃的消化功能。

武冈市湾头桥镇中心卫生院 马艳辉