



本报专访

# 长期低头伏案工作 小心颈肩病找上门

——常宁市中医医院中医专家谈颈椎病防治

近日，家住衡阳常宁市柏坊镇59岁的尹宁（化名）因长期颈肩痛，最近又加上头晕，到常宁市中医医院中医经典病房科找到该科主任、副主任医师何年红就医。何年红问诊了解，尹宁一直在广州务工，从事装修泥水工工作有十几年了，长期低头干活与瓷砖和水泥打交道，造成颈椎病变。以前还可以坚持，但近期病情加重，除了颈肩部痛外，还出现了头痛、头晕。综合诊断后，何年红确认尹宁为颈椎间盘突出，中医诊断为颈椎病、气虚气滞证。遂利用中医药方法，经过半个月的精心治疗，尹宁症状消失，康复出院。

## 颈肩病早期治疗 中医有妙招

据何年红主任介绍，像尹宁这

种长期从事低头工作的人群，跟长期玩手机、伏案从事电脑工作者一样，颈椎病发病率相对一般人要高很多，造成这种疾病发生的原因都是长期不良姿态造成的病变。近年来，他接诊这类型疾病的患者越来越多。

何年红主任介绍，颈肩病的治疗根据病情轻重各不相同。在病情不是特别严重时，一般都是采取保守治疗，中医方法胜过西医。一是药物治疗。可服用一些非甾体抗炎药、肌松药等缓解症状；也可以进行药物注射局部封闭治疗。中医药上可内服和营止痛汤或麻桂温经汤等，外用药选用麝香止痛膏、红花油等外涂等。二是物理治疗。物理治疗就是中医药方法，包括针灸、热敷、冷敷、按摩、理疗、蜡疗等，放松颈项、肩背部肌肉，达到舒筋通络，解

痉止痛的目的，可促进颈椎病的缓解和康复。但要避免粗暴，手法用力应稳妥轻柔，力量不宜过大。三是运动治疗。包括颈椎牵引、游泳、瑜伽、打太极拳、五禽戏，进行头颈部的前屈后伸、左右旋转活动锻炼等，可以改善颈椎的姿势和肌肉力量，有助于颈椎康复。

当然，在颈椎压迫神经太严重，且有明显脊髓压迫损害症状并伴有严重的疼痛，同时有神经功能障碍者，保守治疗无效的情况下，还是要进行手术治疗。

## 4个简单方法 有效预防颈肩病

何年红主任介绍，其实颈肩疾病只要平时稍加注意，都可以有效预防。

一是平时我们要保持良好的身

体姿势，避免长时间屈颈位在床上、沙发上玩手机、玩游戏、看电视。

二是避免某一体位持续过久，特别是长期低头工作，“尹宁就是因为工作的原因，十几年长期从事泥水工，低头贴瓷砖，时间一长就诱发了颈肩病。”何年红主任介绍，低头或伏案工作、开车等，每间隔1小时左右需稍作休息。同时，需注意颈部保暖、避免受凉，防止因受凉引起颈部肌肉痉挛而诱发症状。

三是使用适当枕头，避免高枕、低枕或无枕睡眠的不良习惯，以免改变颈椎的生理曲度，导致颈椎间盘突出。

四是适当参加体育锻炼，如打羽毛球、游泳、放风筝等，但需注意避免头颈部剧烈运动，以避免加重症状。

本报通讯员 彭小绿

## 芳香疗法与睡眠质量： 如何通过香薰改善失眠和焦虑症状？

芳香疗法作为一种古老而有效的自然疗法，提供了改善睡眠质量和缓解焦虑症状的途径。通过使用植物精油，如薰衣草、橙花等，香薰的嗅觉刺激不仅能够影响情绪调节的神经途径，还可能带来生理效应，从而促进身体的放松与平衡。

### 芳香疗法概述

芳香疗法是一种自然疗法，起源可追溯至古代文明。这一疗法通过使用植物提取的精油，以及其他芳香物质，来促进身体和心理的健康平衡。其概念最初根植于古埃及、中东和亚洲文化，后来传播到全球，并应用在不同文明中。

常见的香薰方法包括蒸馏、挤压、冷榨等提取精油的技术。这些精油可以通过蜡烛、香薰灯、蒸汽疗法或直接按摩等方式释放香气。香薰作用于人体的机制涉及嗅觉系统和神经系统的相互作用。嗅觉刺激通过神经途径传递至大脑，影响情绪、情感和神经调节。一些精油还具有化学成分，如挥发性有机化合物，可能对身体产生生理效应，如舒缓肌肉、促进血液循环等。这综合的影响机制使芳香疗法成为一种多层次、综合性的健康促进方法。

### 芳香疗法与失眠关系

失眠是一种常见的睡眠障碍，通常表现为难以入睡、夜间醒来频繁、早醒或睡眠质量差。这种状况不仅影响个体的日常生活和工作效率，还可能导致情绪波动、注意力不集中



等问题。在医学上，失眠通常被定义为连续超过一个月的睡眠困扰，且对个体生活产生负面影响。近年来的研究不断探讨芳香疗法在改善失眠方面的作用。一些研究指出，特定的香薰如薰衣草、橙花、檀香等，含有能够调节神经系统、促进放松的成分，可能有助于缓解失眠症状。实际案例中，一些失眠患者通过使用香薰，体验到入睡更为容易，夜间醒来次数减少的效果。这表明芳香疗法可能成为一种自然、非药物的失眠管理手段，为那些寻求替代治疗方法的个体提供一种可行的选择。

### 芳香疗法与焦虑症状关系

焦虑症状包括但不限于紧张感、忧虑、恐惧、心悸和身体不适等，常常影响到个体的情绪状态和生活品质。这种情绪障碍可能由多种因素引起，包括生活压力、遗传因素以及神经系统的不平衡。在应对焦虑的方法中，芳香疗法逐渐受到关注。研究表明，某些香薰如薰衣草、洋甘菊和柠檬香等含有能够调节神经系统的成分，可能对缓解焦虑症状产生积极影响。芳香疗法通过嗅觉途径刺激大脑中与情绪相关的

### 香薰选择与使用建议

在选择香薰时，不同的香气具有各自的效果，因此了解其特性对于达到期望的效果至关重要。例如，薰衣草通常被认为具有放松和安抚的效果，适合用于缓解紧张和失眠；柠檬香则被认为能提振精神，对于提升注意力和心情有帮助。橙花和洋甘菊等香薰也被认为有助于缓解焦虑。因此，在使用香薰时，个体可以根据自身需求和喜好选择合适的香味。

使用香薰的时机和频率也需要考虑。最佳时机通常包括睡前放松、工作时提神或面对焦虑情境时舒缓。频率方面，过度使用可能减弱效果，因此建议在需要时使用，而非过度依赖。此外，注意事项包括：对某些香薰成分可能敏感的过敏人群需谨慎使用香薰，同时确保使用的是纯正的、质量可靠的香薰产品。安全性考虑还包括避免过量使用，特别是在孕妇和儿童的情况下。综合这些建议，能够更好地享受香薰的益处而避免潜在的不适。

厦门大学附属心血管病医院  
陈群

## 如何正确解读 临床检验结果

在医疗过程中，临床检验结果对于疾病的诊断、治疗和预后判断具有重要意义。然而，由于检验结果的复杂性和个体差异，正确解读临床检验结果并非易事。本文将介绍一些方法，帮助您正确解读临床检验结果。

**了解检验目的** 在解读临床检验结果之前，首先要了解该检验的目的。例如血常规用于评估贫血、感染或炎症；尿常规用于检测尿路感染、糖尿病等。只有了解检验目的，才能更好地理解检验结果。

**关注异常指标** 异常指标是解读临床检验结果的关键。当某个指标超出正常范围时，应特别关注。然而，并非所有异常指标都需要立即处理，有些指标的轻微异常可能只是暂时的，而有些指标的轻微异常可能是疾病的前兆。因此，在关注异常指标的同时，也要考虑患者的整体状况和病史。

**结合患者病史和症状** 在解读临床检验结果时，应结合患者病史和症状。例如，如果患者尿液中有红细胞和白细胞，但没有任何症状，那么可能是尿路感染；如果患者尿液中有红细胞和白细胞，且伴有腰痛、发热等症状，那么可能是肾结石或肾炎。因此，结合患者病史和症状可以更准确地解读临床检验结果。

**与其他检查结果对比** 与其他检查结果对比也是正确解读临床检验结果的重要方法。例如，在评估贫血时，除了关注血红蛋白浓度外，还应与其他检查结果（如红细胞计数、白细胞计数等）进行对比。如果其他检查结果也异常，那么贫血的诊断和治疗可能更加复杂。

综上所述，正确解读临床检验结果，可以帮助您更好地理解临床检验结果，也能让专业人士做出更准确的诊断和治疗决策。

电子科技大学医学院附属绵阳市  
中心医院 高宁烛