

春季气温回升，谨防颈肩腰腿痛

这两天，湖南长沙的气温持续上升，前来湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复科问诊的患者也明显增多，主要是一些颈肩腰痛、腿痛、头痛、膝痛的患者，其中大多数是复发的老患者。

很多患者无法理解，冬天寒冷，春天温暖，颈肩腰腿痛一般都喜热畏寒，不应该复发或加重，可为什么自己的病情却加重了呢？听听该医院针灸推拿康复科副主任医师叶勇怎么说。

叶勇介绍，春天气候的特点一是天气变化大，二是气温相差大，忽冷忽热的天气会让人们对衣服的增减很随性，这样就给风寒之邪可乘之机，这也是颈肩腰腿痛患者增多的主要原因之一。

与此同时，春天人们户外运动增加，出汗机会增多，而衣服又难以做到勤更换，湿邪也一起侵入人体，湿性重浊，病情缠绵难愈。寒湿邪气入侵并滞留脊柱关节，导致肌肉受累容易发生痹痛。

那么，人们在享受春天温暖阳光的同时如何预防颈肩腰腿痛等疾病复发呢？叶勇建议：

适度做好“春捂秋冻”。俗话说“春捂秋冻，不生杂病”。气温日夜温差 $>8^{\circ}\text{C}$ 就需要适度的“春捂”，不要过早地脱掉棉衣，常捂的部位有头颈部、腰腹部、膝部、足部等；气温持续 $>15^{\circ}\text{C}$ ，或者一捂身体就出汗，就可以不捂了。所以在春天大家不要急着换春装，以免被春寒吹伤而导致脊柱病复发。

运动要适度，汗出需换衣。俗话说“春生、夏长、秋收、冬藏”。人体运动需要天人合一，顺应春气。脊柱病很多是缺乏适度运动所致，大家可以在气温较高的时候去户外拉伸脊柱，活动四肢，适度汗出为度。同时切记出汗后要早点换装，否则冷风一吹，寒湿之邪侵入人体更容易着凉而引发脊柱病。

注意早睡早起。春季人应该顺应生发之气，早睡早起，晚睡一般是晚上11时之前，早起是早晨5至7时之间。早起吸收阳气，去除身体在冬天所累积的寒湿之气，有利于身体充满精气神。“正气存内，邪不可干”，提升正气也是预防脊柱病复发的一个有力武器。

(据新湖南客户端)

健康误区 /

“零添加”食品更健康？未必！

一般来说，食品宣称“零添加”有两种情况，一种是允许添加而不添加；另一种是未添加非法添加剂，比如食品中未添加三聚氰胺、一滴香、肉中宝等，它本就不应该出现在产品里，标明“零添加”更是多此一举。

如何理解？中华预防医学会健康传播分会常委钟凯曾详细解释，凡是标榜“无添加”的，商业噱头远大于实际健康意义。有些是根本就不需要添加的，比如可以说水是“0碳水、0卡路里、0糖、0咖啡因、无色素、无香精、无添加、无麸质、无转基因、无增稠剂、无乳化剂、无酸度调节剂、无凝固剂、无抗氧化剂……”有些则是由其他物质来代替，比如酸奶可以有“纯天然、无高果糖浆、无阿斯巴甜、无三氯蔗糖、无甜叶菊、无明胶、无人工色素、无防腐剂”。可能因为添加了花蜜，不需要加高果糖浆；添了果胶，所以不需要加明胶；白色的酸奶不需要加色素；酸奶中其他微生物基本上没法生长，不需要防腐剂；加了那么多花蜜，所以无需再加甜味剂。

狭义的“无添加”一般指没有添加食品添加剂。厦门市营养师协会会长王雷军认为，合理使用食品添加剂并不会对我们的身体造成伤害，而且没有人为加入食品添加剂并不代表原材料的好坏，也不代表这样加工出来的就绝对没问题。所以，不要被食品包装上大大的“无添加”三个字所迷惑，应该多看看食品标签上盐、油、糖的含量。

此外，对于其他“零”食物，也要客观看待。“零脂肪”的食物可能含糖量比较高；“0糖”食物也就是“无糖食物”，其实“无糖”是指不含蔗糖（甘蔗糖和甜菜糖）和淀粉糖（葡萄糖、麦芽糖、果糖）的甜食品，可能含其他糖类替代品，比如麦芽糖醇、山梨醇、木糖醇等。另外，如果是无糖糕点类本身含淀粉，而淀粉会转化为糖，对于糖尿病患者来说，也不建议过多食用；根据《预包装食品营养标签通则》规定，每100克产品中含反式脂肪酸含量小于等于0.3克，即可标注为“0”，“0反式脂肪酸”并不代表完全没有，为了改善口感，很多食物中饱和脂肪酸便增加了，同样不健康。

(据《健康时报》)

健康识堂 /

春天养肝正当时，呵护“小心肝”有妙招

天人相应，春天对应的五脏为肝。中医认为，肝主升发，能够调节人体的气血。因此，要抓住春季这个好时机调养肝脏，做好这几件事，简单实用养好你的肝。

多吃辛味菜

春季可以适当食用一些“辛味”的时令菜，既为食物，亦为药用。中医上的五味包含酸苦甘辛咸，辛温食物能补肝阳，有促进肝阳升发的功效。

【韭菜】韭菜味辛，能温中行气、散瘀、补肝肾。平时四肢冰冷、腰膝酸冷、便秘者可以在春季多吃一些韭菜。

【葱】葱味辛，含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，能起到助肝升发的作用。

【芥菜】芥菜性味辛温，吃起来有一种辛辣的芳香气味。适当多吃芥

菜，有益于肝气循环，增强代谢。

多喝养肝茶饮

除了时令菜，医生还建议喝点养肝茶饮。

【生姜大枣饮】健脾可以养肝，生姜和大枣能够调节脾胃，所以在回暖的春季泡上一杯生姜乌梅大枣枸杞茶，能够更好地养生。

【枸杞乌梅饮】枸杞是中医里养肝的重要药物，乌梅味酸入肝，以补肝脏，两种一起泡水，能更好地养肝。

【茉莉陈皮蜜茶】茉莉花1克，陈皮1克，沸水冲泡后，加入适量蜂蜜，有疏肝理气、健脾祛湿之功效。

做好养肝小动作

除了食疗方法，也可以试试这几个春季养肝小动作。

【轻压眼睑】肝主目，养肝首先养目。眼睛干涩，代表肝的精血不足；迎风流泪，则代表肝的收敛功能不足。闭目降气，食指轻压眼睑，揉搓到眼珠发热发胀，燥怒平息。

【转动眼球】固定远方一个大型物体为目标。从左到上到右再到下再回到左，完成一个大圆圈。记住保持头部不动，就眼球动。顺时针各10圈后，缓解眼疲劳。

【转动颈部】工作1小时后转动脖子，轻轻拍打颈部肌肉，缓解肌肉疲劳，改善大脑血氧供应。头脑瞬间清醒很多，对神经衰弱也有一定效果。

【干搓腿】两手紧抱一侧大腿根部，稍用力向下摩擦到脚踝，然后再往上到腿根，或可揉腿肚，用两手掌夹紧一侧的小腿肚，旋转揉动。

(据《健康报》)

寻医问药 /

网络小说看上瘾，娱驰患上“手机综合征”

长沙67岁的王娱驰因为迷上看网络小说患上了颈椎病，严重时还出现了头晕、想吐、双手麻木的症状。于是，家人将她带到湖南省胸科医院就诊治疗。

王娱驰退休后就迷上网络小说，每天捧着手机、电脑看个不停，连晚上睡觉也一定要看上几个章节才肯入睡。从去年11月开始，王娱驰就翻来覆去地整宿睡不着觉，她原以为自己年纪大了，身体不好，因此并没有上心，还是和以往一样沉浸在网络小说的世界里不能自拔。晚上睡不着就

看小说，越看越睡不着，越睡不着就越看，每天只有到早上七八时才能眯一小会。3个多月下来，王娱驰除了失眠，还出现了头晕、想吐、双手麻木的症状，不得已住进了湖南省胸科医院。该院康复治疗中心副主任张志明带领团队通过新中医针灸、免疫三氧治疗、中医定向透药、体外冲击波疗法、手法关节松动配合颈椎保健操，为王娱驰进行了个性化治疗后，老人的状况已逐渐回归正常。

张志明介绍，长期低头工作或看手机必然造成颈后部肌肉韧带组织的

劳损，同时在屈颈状态下，椎间盘的内压力大大高于正常体位，甚至可超过一倍以上，这就使其颈椎退变进程大大加快。他提醒，远离颈椎病，一定要多运动，注意休息。如果要长时间连续工作，可以给自己设立一个闹钟，每工作40分钟就休息5分钟，起身活动一下颈部，使紧张的颈部肌肉得到放松。另外，当患者在遇到慢性、顽固性疼痛，影响日常生活时，应当及时处理、正确干预，以帮助患者早日回归正常工作生活。

(据湖南省胸科医院公众号)