

# 春季养护颈椎

# 注意防风防湿

随着气温回暖,大家的着装明显轻便了。不过,对于颈椎来说,保暖防风寒依然不能大意。实际上,在中医的理论中,四时之气均有诱发颈椎病复发的因素,春天也不例外。

## 为什么春天容易颈椎不适?

颈椎病的发病原因有筋骨失衡、气血失和、外界刺激等。而中医认为四时之气致病,大多都是由于感受自然界的外部病原,也就是外部环境因素的刺激而发病。具体到春季的颈椎保养防病,重点就是要防风防湿。在中医学的理论中,春季多风,而且春雨绵绵,湿气比较重。“风”“湿”二者就是在春季最需要防范的两个外部不利因素。



对于颈椎病人来说,他们的颈部状态较差,遇到“无孔不入”、挟裹着湿气的“风”,便十分容易被“乘虚而入”,导致颈部疾病的复发。

## 防风祛湿顾护阳气

首先,出门随身携带丝巾或围巾一条,对于防风、防寒极有好处。大家可以关注天气预报,大风天务必穿着

风衣或厚外套为主,能有效防风,避免风气挟裹湿气而直接吹拂人体。

有晨练或晚间散步习惯的人群,尤其需要注意,早晚风一般较大,建议调整运动、出行时间,避开大风时段。尤其是既往有颈椎问题的人群,尽量沐浴着阳光而走,最为有益。

同时,鼓励适度运动,以身体微热、微汗为宜,这一状态为体表气血、阳气最为旺盛的状态,有益于抵抗外部病原,并将体表风湿之气通过汗液排出。

运动过后,要及时穿衣防风保暖,避免“汗出当风”。尤其是剧烈运动后,本身运动时出汗较多,体表阳气会随汗液而流失,此时若再“汗出当风”,阳气虚衰再加寒热交替,极易“中招”,引起颈椎问题复发。  
(据《广州日报》)

# 小学生慎用眼药水缓解眼疲劳

由于电子产品的普及,如今,小学生近视的越来越多。很多家长很忧心,想尽方法希望能延缓孩子近视进展。不少家长都有疑问:听说低剂量的阿托品滴眼液可以预防近视,到底有没有效果?小学生要不要平时滴一些眼药水缓解眼疲劳?一般滴什么眼药水好……记者就此采访了广州市红十字会医院眼科主任马胜生。

马胜生介绍,根据近视管理白皮书(2019),低浓度阿托品滴眼液泛指浓度低于1%的阿托品滴眼液。但是目前研究比较多的是0.01%的阿托品滴眼液,能使6岁~12岁儿童青少年近视增长平均减缓60%~80%,近视降低约0.53度/年,眼轴减缓量为0.15毫米/年,近视

控制效力中至强。所以,一般推荐使用浓度为0.01%的阿托品滴眼液,其优点是每晚睡前使用1次,使用简单,价格低廉。缺点是单独使用低浓度阿托品滴眼液对6岁~12岁儿童青少年眼轴增长的控制作用原理尚不确定,在高浓度使用的情况下停药后近视回退明显。

另外,低浓度阿托品滴眼液在中国大陆尚无临床注册用药。不建议在没有专科医生的指导下自己购买使用。

“至于小学生要不要滴眼药水缓解眼疲劳,我个人觉得缓解眼疲劳不应该靠滴眼药水,主要靠休息、远望以及不长时间看近来实现。”马胜生说,进展性近视是临床



治疗的重点。如果发现孩子近视了,一定要带孩子到正规三甲医院的专科进行矫正和治疗,根据医生的建议选择合适的治疗方式,不建议自己去医院外的配镜中心配镜。对于高度近视,一定要定期检查眼底的情况,避免眼底的病变产生更严重的并发症。  
(据《广州日报》)

# 五类人补点钾

当身体缺钾,最常见的症状就是疲劳,精神状况也会有所下降,浑身没有力气,甚至有肌肉抽筋的症状,重则影响心脏、精神、神经系统健康。五类人群容易缺钾,需要特别留意。

**老年人:**老年人只要身体里缺一点钾就容易腿脚抽筋,此外缺钾还会阻碍肠道蠕动,造成消化功能的下降。老年人补钙的同时最好把钾也补一补。比如吃一些菠菜、娃娃菜或莲藕等,还有牛肉干、猪瘦肉等,酸奶很适合消化不好但是缺钾元素的老人。

**高血压患者:**钾元素不仅可以限制钙流失,还可以将身体里多余的钠排出去,补充钾元素可以使血管更加软滑,达到降血压的效果,预防心脑血管疾病的发生。最重要的是,高血压患者在服用降压药的时候要注意,不要让钾元素过高或过低,最好在3.5~5.5毫摩尔每升。

**经常呕吐腹泻者:**经常呕吐腹泻会导致钾元素的流失,所以当身体有这种情况时,要及时去医院检查,不要不当回事,当钾元素的水平低于3.5毫摩尔每升就会导致低钾血症的发生。

**经常服药的人:**比如心脏病或糖尿病患者,经常服用药物就会导致身体里的钾元素流失,容易引发低血钾。不过,有些药物里钾浓度过高,也要注意。

**大量出汗的人:**汗液会带走身体里大量的水分,当然还有一定的钾,就很容易造成身体里钾元素的不足。  
(据《健康时报》)

# 学步娃走不稳很正常?发现这种步态要注意

一两岁学走路的孩子蹒跚不稳易摔跤,不是很正常么?大部分孩子可能是。但如果你发现孩子总是脚尖着地、足跟悬空,那可就要注意了,最好找医生辨别排查一下“马蹄足”。

3岁女孩小马从一年前就被家人发现走路时经常跌倒,仔细观察还能发现她走路左右不平衡,左脚总是足尖着地、足跟悬空。近日,父母带小马找到了南医三院儿童骨科主任孙永建,确诊为马蹄足。近日,患儿入院接受了左侧跟腱延长术+石膏固定术。孙永建说,预计术

后三周即可拆掉石膏进行支具康复治疗,3个月后可正常行走。

据孙永建介绍,像这样的后天马蹄足是不多见的,不过建议家长要密切关注孩子的行走步态,一旦发现异常尽快就诊。相比之下,先天性马蹄内翻足更常见。全球每年有15万婴儿受此困扰。其症状主要表现为后足马蹄、内翻、内旋,前足内收、内翻、高弓,畸形明显,出生就能发现,有些甚至在孕期B超检查中也能发现。

孙永建建议,一旦发现新生儿患有先天性马蹄内翻足,最好能在一周

内开始规范治疗。随着年龄增长,症状会逐渐加重,尤其在患儿开始行走负重后,畸形将变得更加僵硬,患侧足发育小、小腿肌肉萎缩;足部病理变化也更加复杂,给治疗带来不利。

患儿出生一周内开始治疗,这时畸形较为柔软,骨性变化较轻,易于矫正,畸形初步矫正率可达95%以上,治疗后需继续穿戴支具持续到4~5岁,以防止畸形复发。整个治疗时间较长,需要家长耐心坚持,并按照医生的指导严格配合,才能达到预期效果。  
(据《广州日报》)