# 颈肩腰腿痛　查因巧应对

提起颈肩腰腿痛，很多人或多或少“领教”过其“威力”，甚至因反复发作而深受困扰，尤其是膝关节炎和颈椎病，早已不是中老年人的“专利”。如何及早预防，远离困扰？

### 人老腿先老
### 骨关节炎“偏爱”这些人

不少人还不到50岁，骨关节炎就“找上门”来。骨关节炎是一种跟年龄相关的退行性疾病，是因关节的保护层——关节软骨退化、磨损，继而发生骨质增生。其中，膝关节炎发病率最高。广医一院骨科主任卢伟杰提醒，以下这几类高危人群尤应警惕：年龄在40岁及以上；女性；肥胖或超重；有关节损伤或外伤史；长期从事负重劳动；过度使用关节的运动者；膝关节周围肌肉萎缩；需要长期跪、蹲、屈膝。

上述高危人群如果出现关节疼痛、僵硬、肿胀，活动时关节有摩擦音，或膝关节周围肌肉萎缩等，建议及早就医排查，一般做x光检查或磁共振（MRI）可助诊断。另外，日常生活中应避免长途疲劳奔走、爬山、上下高层楼梯以及各种不良的体位姿势如长久站立、跪位和蹲位等。

肥胖者应合理减重、控制好体重，膝关节不适的女性应避免穿高跟鞋，穿较软、有弹性的运动鞋，选用适合的鞋垫，有必要的还可以戴护膝。症状加重期可使用手杖、助步器等减轻关节的负荷。平时还应科学合理地进行肌肉锻炼，多做太极拳、八段锦之类的有氧运动，也可在非负重状态下做屈伸活动，并适当锻炼关节周围肌肉。

### 颈痛手麻莫大意
### 切忌盲目推拿按摩

长时间使用电脑、伏案工作，或者经常低头屈颈用手机，易致颈椎骨质增生、椎间盘突出、压迫颈丛神经根，出现颈痛、手麻的症状。

广医一院骨科副主任医师刘琦强调，当出现颈痛、手麻，甚至是四肢乏力症状时，千万别去不正规的所谓“诊所”、“按摩院”等接受理疗推拿。

“我们已经接诊过好几个因推拿致瘫的患者。”刘琦建议，出现上述情况应及时到正规医院就医。如果神经、脊髓受压严重，有手术指征的应考虑手术治疗。

### 肿瘤骨转移
### 早发现早治疗不可怕

肿瘤骨转移与原发性骨肿瘤不同，是恶性肿瘤通过各种途径（血管或淋巴管）转移至骨骼并在骨内继续生长形成的，医学上称作“转移性骨肿瘤”，常见于靠近身体中心的骨骼，以脊柱、骨盆、股骨、肱骨等部位多见，可多发或单发。

“早诊断，早治疗，转移性骨肿瘤的疗效会有所提高的。”广医一院主任医师董伟强提醒，转移性骨肿瘤患者早期可能没有明显症状和体征，所以恶性肿瘤患者应遵医嘱定期复诊。此外，转移性骨肿瘤最常见的症状为疼痛，其特点为持续性夜间痛，疼痛较为剧烈。所以，当肿瘤患者出现以夜间痛为主的疼痛时应提高警惕，及早进行检查诊断。临床上，全身骨扫描比X光、CT能更早有效地发现肿瘤骨转移。

（据《广州日报》）

# 厨房里的中药材——莲子

莲子为睡莲科植物莲的干燥成熟种子。秋季果实成熟时采割莲房，取出果实，除去果皮，干燥，或除去莲子心后干燥。

【性味与归经】　甘、涩，平。归脾、肾、心经。

【功能与主治】　补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神。用于脾虚泄泻，带下，遗精，心悸失眠。

### 莲子的食用

建莲　煮汤清香气浓，口感软糯细腻；稍煮即烂，熟而不散。

莲子煲猪肚　健脾益胃，补虚益气。适用于食少、消瘦、泄泻、水肿等病症。

莲子红枣桂圆羹　健脾补血、养心安神，可用于心脾两虚之神疲乏力、心肌怔忡、头晕失眠等症；还可作为妇女日常保健食品。

糖莲子　补肾健脾，养心安神。适宜于脾虚泄泻、遗精、崩漏带下、心烦不寐、多梦易醒、心火尿赤、淋浊涩痛等症。

莲子糕　宁心健脾；凡因心阴不足、脾气虚弱而引起的消渴、心悸、食少、形瘦、乏力等症者，可辅食此糕。

莲子茶　养心益肾，健脾涩肠。用于心肾阴虚，夜少眠多梦、遗精、淋浊、久痢虚泻、赤白带下。

菊花冰糖莲子雪耳羹　清热疏风，润肺止咳。

文/欣　华