



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
骨科二康复中心主任
孙凤龙

千奇百怪的颈椎病症状

很多人的印象里,颈椎病最典型的表现就是“脖子疼”,事实上,因为颈椎的结构非常复杂,导致疾病的症状多种多样,很多看似和颈椎病无关的奇怪症状,也可能是颈椎病所致。

心慌、胸闷、心前区疼痛。出现这些症状,很多人首先会想是不是得了心脏病,事实上,当颈椎发生病变,刺激或压迫颈背神经时,也可以出现这类颈心综合征的症状。

视力下降、眼胀痛、怕光、爱流泪。出现这些症状,不要单纯认为是眼睛出现了问题,颈椎病会导致自主神经功能紊乱及大脑枕叶视觉中枢缺血,形成上述症状。

头晕、头沉、失眠。交感型或椎动脉型颈椎病,因为椎动脉受压或痉挛,导致脑部供血不足,会出现上述症状。一般这种头晕,头部拍CT常常检查不出问题。

手麻、肌肉萎缩、胳膊串着疼。神经根型颈椎病会出现上述症状,这是因为病变组织压迫神经根导致的,尤其是当两侧肢体都出现上述症状时,一定要提高警惕,需要考虑是否出现了颈椎病。

脚软无力、走路发飘、不能走直线,有踩棉花感。这是因为颈椎病变组织压迫脊髓,出现的一系列症状,严重者甚至会有瘫痪、大小便失禁等症状。有此类症状的颈椎病,称为脊髓型颈椎病,属于颈椎病中最严重的一种,常常需要手术治疗。

嗓子里像卡着东西,恶心、呕吐、声音嘶哑、干咳。这是由于颈椎前缘的骨刺直接压迫到了食管的后壁,或是由颈椎病引起的植物神经功能紊乱而导致的食管痉挛(或过度松弛)造成的。

遇到消化不良的问题,除了服用健胃消食的药物,不妨再来点中草药茶。

消化不良咋办



试试这三款中药茶

陈皮茶:理气健脾促消化

陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效,适合胃部胀满、食欲不振、咳嗽多痰等症状的人服用。比如冬令进补时,在膏方中加入适量广陈皮,可助脾胃运化、补而不腻,让药效更好吸收。

此外,气滞大便不通者也可泡服广陈皮,简单易行,可有效解除便秘的痛苦。

但是,陈皮偏温燥,气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者要慎用或不用。

茉莉花茶:和中下气驱寒积

茉莉花茶具有理气、开郁、辟秽、和中等功效。

《本草再新》中记载:“能清虚火,去寒积,治疮毒,消疽瘤。”《随息居饮食谱》中记载其能“和中下气,辟秽浊。治下

痢腹痛。”对于寒邪导致的消化不良,饮用茉莉花茶有辅助治疗的效果。茉莉花还有人体内必需的苯丙氨酸,所以常饮茉莉花茶,还可以调节高血压。但是,因为茉莉花性味偏温,不适合多饮。

焦山楂茶:消食导滞

中医认为山楂炒焦后酸性减弱,苦味增强,可用于肉食积



滞、胃脘胀满、泻痢腹痛等,并可治疗高脂血症等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂,食用的时候可加入一点红糖或焦麦芽等,既可改善口味,又可加强效果。

但是需要提醒大家的是,不是所有食积都适用焦山楂。焦山楂只消不补,所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合服用此药。

(薛涛)

【健康红绿灯】

绿灯

熬夜党多吃鱼和豆



熬夜过后,皮肤暗沉干燥、眼睛异常干涩。多吃些鱼类和豆类吧。鱼中的维生素A,对眼睛不适、皮肤干燥有一定缓解作用;豆类富含维生素B2,有助改善视觉疲劳症状以及暗适应能力。燕麦鱼米汤、杂豆粥都是不错的选择。

身体紧拉筋去



拉筋可以借助身边各种工具随时随地进行,比如找一个门框,双手上举扶住两边门框,尽量伸展双臂;一脚在前,站弓步,另一脚在后,腿尽量伸直;身体正好与门框平行,头直立,双目向前平视;以此姿势站立3分钟,换腿站弓步。拉筋要感觉有点“张力”或“酸”就行。

红灯

吃饭时玩手机伤肠胃



人在集中精力思考时,植物性神经功能受到抑制,消化道血流供应减少,胃蠕动就会减慢。对消化吸收功能偏弱的人来说,全心全意吃饭能帮助食物充分消化吸收。吃饭时最好专心一点,仔细感受胃肠饥饱状态,以免摄入能量过多。

食品添加剂使人变懒



一项新研究称,磷酸盐(食品添加剂)会使人变懒,且摄入越多,人的肢体活动量就越小。适量磷酸盐有益牙齿和骨骼健康,但摄入过量会让人变懒惰。在我们的日常饮食中,速冻食品、加工肉类等产品中,约有40%~70%添加磷酸盐,尽量减少食用量。