

颈椎病年轻伤筋，老后伤骨

很多颈椎不适的患者，脖子后面的大椎穴处总能摸到一个鼓包，古人甚至觉得它很显富态，故起名“富贵包”。中医认为，它其实是人到中年后阳气渐弱，代谢变慢，气血运行变缓所致。起包的位置在大椎穴，这里好比人体经络气血通行的十字路口，有着承上启下的作用。大椎不通，会堵塞六阳经和督脉，导致气血不能上行于头部，从而引起头晕、头痛、失眠、健忘等问题。大椎凸起瘀堵，气血运行不畅，加之人体阳气不足，出现心脑血管疾病的概率就会大大增加。同时，大椎穴瘀堵还会造成左右肩部血脉不通，肩周炎、手麻、肩部肌肉劳损等风险也相应增加。可见，“富贵包”不可不治。

因颈椎疼痛难忍前来就诊的患者中，很多年轻人拍片后显示颈椎骨是正常的，而上了年纪的患者，颈椎会出现退变的骨性化表现，如骨质增生等，但疼痛症状常常不像年轻人那么强烈。这是因为颈椎病的问题首先体现在颈肌，主要是以肌肉退变为主引起的

肌肉劳损和颈肩部不适；曲度改变、骨质增生等骨骼的变化，常常是在多年的累积后才会形成。

肌肉损伤有一个渐进过程，它就像“橡皮筋”，如果总是紧绷着，终有一天会失去弹性；若肌肉出现牵拉损伤，就容易引发年老后的骨质增生。因此，从年轻时起，就应该重视对肌肉的保养，以预防年老后椎骨的损伤。中医理论认为，“肝主筋，肾主骨”，“肝肾同源”，治疗上也应筋骨同调，才能达到颈椎的长治久安。

颈椎牵引是治疗颈椎病的常见手段，中医有与之相对应的手法——拔伸法，能有效解除神经、血管、脊髓的压迫，调整和恢复已被破坏的颈椎内外平衡，对于颈部肌肉痉挛、颈椎退行性椎间盘疾病及骨关节炎、颈椎间盘突出、颈脊神经根刺激或压迫，以及颈椎前后纵韧带病变的颈椎病患者，有助其颈椎恢复正常功能，快速缓解颈椎病症状。但颈椎病伴严重心脑血管病、颈椎管骨性狭窄、严重骨质疏松、椎动脉狭窄和脊髓型颈椎病

病患者，须慎重选择牵引治疗，若原有症状加重，或出现肢体麻木等不适情况，应立即停止。

对于颈椎病的日常保健，目前流行的自行方法多种多样，常见的有左右扭头、伸缩颈部、耸肩、写“燕”字等等。这些动作的共同特点是动多静少，容易让人陷入过度活动的误区。合理的颈椎病防治其实应强调动静相宜。

所谓“动”，主要是指通过增强四肢肌力，调整整体活动的协调性，日常可以多做一些手臂肌肉群的锻炼和颈肩部拉伸运动。“静”主要是指尽可能地减少颈部活动，以防加重脊髓、神经、血管的损伤。尤其是颈椎病症状比较严重的时候，静养十分重要。椎动脉型颈椎病如果活动力度过大，会引起眩晕、加重病情；脊髓型颈椎病人做“米字操”，甚至可能发生截瘫的风险。专家提醒患者，没有症状的时候可以常规活动、做做



操，有明显症状时多休息，不要伏案或用电脑。所有的颈椎康复都最好是在专科医生指导下进行，康复动作强调个性化，否则会适得其反。

（叶勇）

健康提醒

不同体质

如何用蔬菜养生

蔬菜是供给人体各种维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。蔬菜分寒、凉、温、热四性：属于寒性和凉性的蔬菜，同具有寒、凉性质的药物一样，食后能起到清热泻火，甚至解毒的作用，对热证、火证有治疗作用。相反，凡属于热性或温性的蔬菜，食后能起到温中、补虚、祛寒、助阳、益肾等效果，对寒证、虚证有治疗作用。

气虚质：气虚质主要表现为精神不振，易疲劳，少气懒言，四肢乏力，食欲不振，毛发不华，动则出汗，不耐寒暑，遇寒尤甚，遇劳加剧，易于感冒，舌有齿痕，脉象虚缓。食养宜补气健脾，常用的蔬菜有扁豆、马铃薯等。

阳虚质：多见于形体肥胖者，主要表现为面色淡白无华，口淡不渴，形寒喜暖，四肢欠温，不耐寒冷，精神不振，易出汗，大便稀溏，小便清长，舌淡胖嫩，边有齿印，脉象沉细无力。食养宜温补壮阳。常用蔬菜有南瓜、韭菜等。

血虚质：以妇女居多。主要表现为形体瘦弱，面色苍白无华，精神疲倦，肢体麻木，口唇、指甲色淡无华，毛发枯槁易落，两目久视易于昏花，体虚易惊，睡眠欠佳，大便偏干，舌质淡，脉细弱。食养宜养血佐以补气。常用蔬菜有莲藕、菠菜等。

阴虚质：多见于瘦人。主要表现为形体消瘦，肢体怕热，手足心热，夜间潮热盗汗，性情急躁，易烦易怒，失眠多梦，面部色暗无华，或面色潮红，时有烘热感，口舌易干，渴喜冷饮，头晕眼花，大便偏干，小便短赤，舌红少苔，脉象细数。食养宜滋补养阴，常用蔬菜有番茄、白木耳（雪耳）等。

瘀血质：多由情志抑郁，或久居寒冷地区所致。主要表现为发易脱落，面色晦滞，眼眶黯黑，肌肤暗滞，唇色紫暗，舌有紫色或淤斑，脉象细涩。食养宜行气活血，常用蔬菜有茄子、菜心等。

痰湿质：多见于形体肥胖丰满者。主要表现为嗜肥甘，神倦嗜睡，头昏不爽，身体困重，胸脘痞闷，口中黏腻，睡眠易鼾，喉中痰鸣，舌苔滑腻，脉象濡滑。食养宜健脾化痰，利水渗湿，常用蔬菜有萝卜、冬瓜、竹笋、莴笋、丝瓜等。

养生须知



春节后求职须提防三大招聘陷阱



每年春节之后的3月是求职热潮期，针对各求职者的招聘诈骗也进入了活跃期。国内网络诈骗举报平台——猎网平台发布预警称，求职者在求职时要擦亮眼睛，提防三大招聘陷阱。

陷阱一：借网投简历骗取身份信息。因为快速、便捷、高效等特点，网投简历受到求职者青睐。不少诈骗分子利用这一点，以高薪等待遇为虚假诱饵，吸引大量求职者投递简历，骗取求职者详细的个人信息，并选取合适对象实施网络电信诈骗。

陷阱二：高薪引诱，先转账再入职。在街头巷尾、公交站和非正规网站上，随处可见一些无学历专业限制且薪酬较高的招聘信息，当求职者拨通广告上的联系电话时，对方往往会以岗位特殊需先行交付保证金、押金或是诚意金为由，让求职者先转账再入职。一旦求职者盲目相信对方说辞进行转账，就落入了骗子陷阱。

陷阱三：以“防止新人跳槽”名义收取培训费。许多看似正规的实体公司打起岗前培训费的主意。在面试过程中，面试官趁机提出岗前培训需缴纳高额培训费，声称是为了防止新人跳槽，后期将退还培训费，还美其名曰“技术服务返还费”。对于那些没钱交培训费的求职者，公司则推荐他们使用网上的贷款软件来贷款缴费。

实际上，有些公司与求职者签订的岗前培训合同是以培训机构与学员的名义签订，培训后公司并不会录用学员，且拒绝退还服务费。而贷款培训的求职者不仅没有工作机会，还将背负贷款产生的高额利息。

为避免在求职中上当受骗，猎网平台建议广大求职者，在投简历前，应当对所应聘企业做些查询和了解；不必要的个人隐私信息不要随便填写；多了解相关诈骗案例以提高防范意识；理智面对招聘信息，选择大型正规的招聘网站等渠道帮助就业，不要轻信付出与收获不成正比的高薪诱惑；一旦遇到诈骗，应立即选择报警求助。

（周健）

儿童远离垃圾读物

父母要当好“防火墙”

目前，童书市场异常繁荣也异常混乱，充斥着大量的垃圾读物，那些被我们称为“垃圾读物”的书有哪些特点呢？

1.人物形象刻板，情节及语言“简单粗暴”

近年来，在青少年中流行以日本动漫风格为主的漫画书，书中人物形象刻板，故事情节和语言表达呈现简单粗暴的特征，

甚至会充斥粗俗的语言。如果这样的书成为孩子的阅读主食，他们的阅读能力、审美能力都会受到很大程度的破坏。

2.大量少儿小说只是文字版的动漫书

很多流行的文字小说实际上只是把漫画书文字化，其刻板的人物形象，夸张的动作，搞笑甚至粗俗的语言，就像垃圾食品中的种种“重口味”调味料。

3.缺乏对儿童读者的尊重

大量垃圾读物的故事充满造作的情感和平庸粗陋的语言，甚至会有混乱的价值观，缺乏对儿童读者的尊重和对生命的敬畏。

4.缺乏逻辑性

很多打着发展孩子想象力旗号的童书，生编硬造，故事情节缺乏严谨的逻辑性，词句生硬不自然。如果家长能够认真阅读一两本，就能够识破其拙劣。

在垃圾读物盛行的现实面前，能够改变现状的只有童书的购买决策者——孩子的家长们。呼吁各位家长朋友们：请在工作之余，多花一些时间，认真地为孩子选择图书，当好孩子阅读的“防火墙”。

（陈科）

孩子心理脆弱怎么办

增强孩子的抗压能力：孩子的心理很脆弱，家长应该在平时就加强孩子的抗压能力教育，不让孩子被小小的失败轻易打倒，要让孩子懂得如何重新振作起来。

对孩子进行挫折教育：让孩子在生活中多吃苦头，这样可以使孩子的心理变得强大。

给孩子充足的安全感：这样才能有助于孩子更好地成长。孩子的安全感是父母给予的，对孩

子来说，最好的礼物大概就是家庭和睦。

培养孩子独自解决问题的能力：孩子的许多不良习惯都是家长的溺爱导致的，这种畸形的保护等于害了孩子。

接纳孩子的负面情绪：只有接纳，才能帮助孩子正确地处理自己的情绪。家长应该多注意孩子的负面情绪，让那些心理脆弱的孩子变得强大起来。

（安宁）

治目干眩晕方

【处方】菊花15g，旋覆花15g（包煎），茯苓15g，代赭石20g，枳实15g，天麻10g（捣碎），生姜7.5g（切片）。

【制用】每日一剂。加水适量，浸泡半小时后加热煎煮，煎3次，分3次服用。早饭前，中午、晚饭后温服。

【功能】清肝泄热，化痰止咳，镇逆理气，清头明目。

【主治】眼目干涩，头晕目眩，如坐舟车，动则晕甚，晕甚时伴有恶心想吐，纳差肢倦，胸中烦热。

（白城市中医药老科协·王文卿）

每周一方

国家基本公共卫生服务项目(100问)

21.健康教育服务的对象是谁？

答：是辖区内所有居民，包括户籍和非户籍的居民。

22.健康教育服务的基本内容有哪些？

答：（1）宣传普及《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》，配合有关部门开展公民健康素养促进活动。（2）对青少年、妇女、老年人、残疾人、0~6岁儿童家长、农民工等人群进行健康教育。（3）开展合理膳食、控制体重、适当运动、心理平衡、改善睡眠、限盐、戒烟限酒、控制药物依赖、戒毒等健康生活方式和可干预危险因素的健康教育。（4）开展高血压、糖尿病、冠心病、哮喘、乳腺癌和宫颈癌、结核病、肝炎、艾滋病、流感、手足口病和狂犬病、布鲁菌病等重点疾病健康教育。（5）开展食品安全、职业卫生、放射卫生、环境卫生、饮水卫生、学校卫生、计划生育等公共卫生问题健康教育。（6）开展应对突发公共卫生事件应急处置、防灾减灾、家庭急救

等健康教育。（7）宣传普及医疗卫生法律法规及相关政策。

23.“中国公民健康素养66条”主要内容是什么？

答：主要有三方面内容：（1）基本知识和理念（25条），如：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等健康生活方式的知识。（2）健康生活方式和行为习惯（34条），如：勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具；不随地吐痰；不在公共场所吸烟等。（3）基本技能（7条），如：需要紧急医疗救助时拨打120急救电话；遇火灾拨打火警电话119；会识别常见的危险标识等。

（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

