

浑身不适,不想上班? 专家教你激活身体,赶走疲劳

节前加班,坐得多,动得少;春节期间又走访亲戚、外出旅游等,一刻也不停歇,一个假期下来,感觉比上班还累。这一“静”一“动”,有时也让身体吃不消,颈痛、腰痛、下肢酸痛、消化不良等问题却纷纷找上门。广东省名中医、广东省第二中医院针灸康复科主任中医师范德辉为您支几招,激活身体,健康复工!

长期低头,颈部不适

春节期间亲朋好友团聚,长辈打麻将,小辈玩手机、抢红包,娱乐通宵达旦。长时间低头玩乐,极易造成颈部疲劳,诱发颈椎病。

范德辉建议,可以通过以下措施加以改善:颈部局部热敷,可选择海盐袋、暖水袋、贴膏药等;长时间低头娱乐易导致颈椎生理曲度变直,可进行颈椎生理曲度恢复锻炼,如慢慢抬头;进行颈部锻炼,如休息和锻炼不能改善,颈部仍持续疼痛不适、肩膀酸痛肿胀,甚至有上肢麻木等症状,需到专科脊柱门诊寻求诊疗。颈部功能锻炼可选米

字功、抗衡功、颈椎操等,运动可选游泳、羽毛球、投篮等。

“以米字功为例,是以头顶或下颌为笔头,用颈作笔杆,反复书写‘米’字。”范德辉提醒,做每个动作的过程中颈部肌肉要绷紧,尽量缓慢。每做完一个动作,头部须回到正中位置才能做下一个动作,每一个动作幅度尽量要大,在极限位置保持10秒,再缓慢回复到正中位置。“此功法可有效放松长时间低头下颈部肌肉,避免劳累疼痛,适用于工作学习间隙,每隔1小时—2小时可重复练习。”

操劳家务,腰酸背痛

春节期间,忙前忙后打扫卫生,长时间做家务、不正确的坐姿也会导致腰部肌肉紧张,引发疼痛不适。

范德辉建议,长时间驾车后腰部疲劳,一定要充分休息,可热敷、贴膏药等;腰部疼痛人群可根据自身情况,做功法锻炼、瑜伽、太极、健身操等,有助于减轻腰肌劳损的疼痛;如果休息和锻炼后,腰部酸痛不能缓解,一旦出现疼痛、麻木等症状应进行正规康复治疗,特别是针对腰部的锻炼,其重点是训练核心,可做“平板支撑”“飞燕”

“面墙下蹲”等动作。

“比如‘飞燕’,即在地面或硬板床上,采取俯卧位,以腰部为支点,双手可根据自身情况置于身体两侧或背部,用力同时抬起自己的头部和双脚,稍稍抬离地面即可。”范德辉表示,每天早晚各做一次,每次做3组,每组10个,抬起时维持5秒钟—10秒钟。他提醒,腰椎滑脱、腰椎椎管狭窄患者不适合做飞燕、拱桥,或有加重病情的风险。

走得多了,下肢酸痛双脚麻木

一天走多了,膝盖、小腿酸痛不适,咋办?最简、易、便、廉的方法就是泡脚了。范德辉认为,泡脚可刺激身体的反射区和穴位,达到调节脏腑机能,治病防病的功效。

如何科学有效地泡脚?一般来说,泡脚的最佳时间段为以下几个:

17:00—19:00:足少阴肾经循行时间,此时泡脚有助于补益肾气;

19:00—21:00:手厥阴心包经循行

时间,此时泡脚有助于缓解压力,安神助眠;

21:00—23:00:手少阳三焦经循行时间,此时泡脚有助于促进身体新陈代谢,缓解酸痛。

当然,泡脚时间并非越长越好,应以足背泛红,身体微微汗出为宜。一般15分钟—20分钟较佳,水温保持在38℃—43℃为宜。老年人应适当缩短时长。

吃太多,消化不良腹泻便秘

每逢佳节“胖”三斤。春节期间,容易从早到晚嘴闲不着,零食饮料、水果茶点、大鱼大肉、辛辣煎炒轮番上阵。再加之,玩乐过度,休息不足,烟酒不断,导致节后胃肠疾病高发,常常出现以下症状:消化不良、食欲减退、胃痛腹胀、腹泻便秘,严重的还会出现急性

胃肠炎。

范德辉表示,节后调理,肠胃先行,宜清淡饮食,多吃蔬菜,少吃肥甘厚味的食物,如出现脘腹胀满、噎腐吞酸,不欲饮食等消化不良症状可服用健胃消食片、保和丸等。

推荐食疗方:三仙开胃茶

材料:炒山楂15克,炒麦芽15克,炒神曲15克。

做法:用250毫升开水冲泡后饮用;也可加水500毫升,煎至300毫升,饭后服。如果大便不通,可加莱菔子10克;若大便黏腻,可加布渣叶10克。

功效:消食导滞,健脾开胃。

据《羊城晚报》

可怕! 体温计不慎插入4岁娃眼眶 家长必读! 儿童眼外伤“急救指南”

寒假加上春节,最嗨皮的莫过于孩子,但欢度假期的孩子容易放飞自我,因追逐打闹、鞭炮炸伤等造成的各类外伤屡见不鲜。近日,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)眼科接诊了一个特殊的眼外伤宝宝周周(化名)。

4岁的周周来自盐城市射阳县,来眼科就诊时孩子左眼下睑鼓了一个3mm左右的硬结,硬结下方皮肤面还有一条约6mm陈旧瘢痕。眼眶CT报告显示,周周左眼眼球外下方线样金属影,怀疑异物可能。孩子左眼下方的硬结怎么会含金属成分?这是怎么回事?

“大概两个月前孩子在家玩体温计的时候一不注意,摔了一跤。孩子起来的时候,我们发现体温计插在孩子左眼下方了。”孩子的母亲吴女士回忆起孩子受伤史时后悔得捶胸顿足,“当时我们一着急,赶快把体温计从孩子眼睛下面拔出来,拔出来发现,体温计头端找不到了……”

结合孩子的病史、症状及体征,该院眼科主任医师刘虎及竺慧迅速判断孩子左眼眶内异物极可能为体温计头部,内含水银,为剧毒物,处理不当可能造成孩子汞中毒!眼科专家即请急

诊科会诊后以最快的速度全麻下为患儿进行了左眼眶内异物取出术。

“术中探查时,发现异物周围已经有纤维包裹,我们逐步分离异物周围纤维包裹与周围组织的粘连,完整取出了异物及其周围的纤维包裹。”竺慧说,打开纤维包裹后,见异物为水银和玻璃的混合物,术中给孩子左眼复查X线片未见眼眶异物影。确定异物完全取净后,仔细缝合皮肤切口结束手术。“患儿术后恢复理想,已经顺利出院回家。”

刘虎教授特别提醒广大家长,假日期间儿童眼外伤高发,四大类儿童眼外伤“急救指南”建议收藏。

1.异物伤。当眼睛有异物进入如沙石、灰尘、睫毛、飞虫等,千万不要用力地揉眼睛,这样做可能会使得异物进一步损伤眼睛。建议让孩子反复眨眼,通过泪液将异物冲洗出来,如果异物无法取出或小朋友哭闹无法配合请尽快就医。

2.钝挫伤。当眼睛受到拳头、球类、棍子等钝性物体打击时,如出现明显眼睑淤血肿胀,伤后48小时先进行冷敷,48小时后可予热敷促进淤青肿胀消散。有眼睑裂伤的,用消毒纱布或干净手绢稍用力压在伤口处止血,

尽快送至医院进行清创缝合。如孩子出现视物重影、视力下降、歪头视物、眼球运动障碍或头疼呕吐等症状亦需尽快到医院就诊。

3.穿通伤、破裂伤。如果孩子眼部遭受剪刀、笔尖等锐器戳伤破裂伤,或者遭受烟花爆竹爆炸伤,家长需立即阻止患儿揉眼,避免眼内容物进一步流出而加重损伤,建议清洁纱布遮盖伤眼,尽快送医。如锐器还在孩子眼睛上,万万不可自行拔出,让患儿尽量减少眼球转动,尽快送往医院。

4.化学性眼外伤。水泥、石灰、洁厕剂、消毒液、洗洁精等物质含有不同程度酸碱性化学成分,如果孩子眼部不慎溅入,家长需争分夺秒、就近用大量清水冲洗眼部,这也是处理化学烧伤最重要的一步,及时彻底的冲洗能将烧伤减轻到最低。冲洗时应翻开眼睑,转动眼球充分冲洗,时间至少15分钟—30分钟。固态的化学物质(如生石灰等),遇水可能发生化学反应造成更重损伤,需尽快去除眼内残留物,再用水冲洗伤眼。冲洗结束后应将孩子立即送到医院检查。不可尝试用酸溶液来中和碱溶液,反之亦然,避免加重损伤!

据《南京晨报》

☐ 星空有约

今年别错过火星和这三颗行星同框

2月22日23时31分将迎来火星合金星。届时,公众将看见两颗明亮行星近距离同框。中国科学院紫金山天文台科普专家介绍,这是2024年适宜观赏的第一场太阳系行星相合。

什么是行星相合?紫金山天文台科普主管王科超介绍,天文学上定义的“合”并非两个天体真的合并在一起,而是指两个天体的地心视赤经或地心视黄经相同。行星合行星、行星合月都指的是两个天体的地心视赤经相同。

“不同于每个月会发生多场的行星合月,2024年全年共有12次太阳系行星相合,这与行星在天球上‘走’一圈的时间有关。”王科超说,今年最适合观赏的行星相合,除了2月22日的火星合金星,还有4月11日的火星合土星,以及8月15日的火星合木星。这四颗行星都很明亮,且这三次相合两个天体间的角距离都不到1度,肉眼就能看到两颗星同框的画面。

何时适合观赏这三次行星相合呢?“天文学上合是一个精准时刻,但对公众观测而言,在‘合’的前后几天都可观赏这一天象。”王科超说,三次相合时,两颗行星都位于太阳的西边,观赏时间都在日出之前。

据新华社电