

本期聚焦

当心！按摩颈椎藏风险

肩颈痛、颈部酸胀可以说是当代人的通病,不少人抽空就去按摩店推拿一下。但你知道吗,乱按脖子是可能有生命危险的。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科张少勤医生提醒:颈椎不适别乱按,按摩不当易致血管堵塞,后果很严重!



张少勤 晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科医生



按摩放松隐藏危险

“22岁女子按摩后引发脑梗”“颈部按摩后39岁男子突发急性脑梗死”……通过关键词搜索后,在网上我们可以看到不少按摩颈部后出现生命危险的新案例。令人震惊之余不免疑惑,只是按摩一下脖子,真的会有这么危险吗?是标题党还是客观事实呢?是否有依据?为此,记者专访了张少勤医生。

“按摩不当是可能会导致血管堵塞的。”张少勤解释说,医院每年都会收到一些因为外力,特别是包括按摩、不恰当的健身等引起的血管夹层。人体的颈部血管非常薄弱,当按摩师过于用力或按摩位置不恰当的时候,会把血管的内层按撕裂。撕裂后会形成一个夹层的状态,更严重的会导致血管堵塞,从而引起中风。类似的案例并不少见。因此,不论是自己按摩还是到按摩店按摩,都要注意:颈部按摩要适度!

应由专业医师操作

张少勤补充说道,颈椎病是常见病,虽然大力按摩,患者在短时间内会感觉比较舒服,但症状很快又会出现,还会加速颈椎病的发展。按摩不当,还会破坏颈椎稳定性,加速椎间盘的退变突出,使颈脊髓受到更严重的压迫。

张少勤提醒:日常生活中,如果有按摩后出现肢体无力、言语不清、视力减退、口角歪斜、复视等,切记不要延误时间,马上到医院就诊。

此外,近几年,电动按摩椅、背部按摩仪、颈椎按摩仪、足疗机等进入人们生活,它们虽然操作简便,但建议患以下三类病的人慎用。第一类是心脑血管病患者。仪器机械性地按摩脊柱周围,可能刺激交感神经,刺激过重会导致血压和血流速度发生变化,加重心脑血管疾病。第二类是肩颈部疾病患者。有些神经根型颈椎病,若使用不当的颈部按摩仪可能更加疼痛、麻木。第三类是骨质疏松患者。一些按摩仪器力度不分轻重,平时缺乏锻炼的60岁以上老人,尤其是骨质疏松的老年女性,若按摩不当,可能导致骨折。

肩颈健康自测

每天进行肩颈操,可以养护我们的肩颈。此外,大家还可以通过三个动作来自测肩颈专业性。动作一,伸手“梳头”。伸手摸对侧的后脑勺,比如用左手摸右耳朵。如果能完成,说明肩关节向前活动没有受到限制。动作二,侧举胳膊。一直举到正上方类似“举手回答问题”,如果能完成,说明肩关节外展能力没问题。动作三,向后背手。要够到女性内衣扣的位置,如果能完成,说明肩关节旋后的功能没问题。

为了减轻颈椎疲劳,我们还可以多次轻轻拍打按摩肩颈周围器官。这是一种简单而有效的方法,可以使血液循环畅通,缓解肩颈部位的疲劳感。张少勤提醒,为了保护自己的颈椎健康,在日常生活中,我们需要更加谨慎。注意避免不良习惯,进行肩颈操自我检查,轻轻按摩舒缓疲劳,每天都能好好保护颈椎,健康更长久。

健康课堂

初夏易上火 建议吃些“降火菜”

清火又去燥,常吃睡得香。5月份属于春夏之交,天气慢慢开始燥热,人们的身体开始容易热气上火,易出现失眠或睡眠比较差的情况。这个时候我们除了要多喝水,在饮食上还要保持清淡,吃一些“降火菜”,来缓解燥热给身体带来的不适。本周健康课堂,为大家分享三道降火菜做法,降火祛燥,清淡又营养,建议常给家人做。

祛火降燥安稳过夏

“妈妈,我的鼻孔好像会冒热气!”“傻孩子,这是你有点上火了……”咱厝白领张女士告诉记者,每逢换季,家里的孩子就容易生病,为此,在孩子们的身心健康和日常饮食上,她十分注重营养搭配。

伴随着时间来到5月,我们正式进入了今年的夏季,气温显著上升,人体新陈代谢也开始加快,很多人除了胃口变差,还特别容易上火。国家二级营养师Lindy介绍,这个时候更要注意调整情绪,日常不喜欢喝水的朋友,在饮食方面尽量保持清淡,或选择一些降火降燥的食物,给身体补充水分的同时,还能预防上火。吃对了,身体更健康。

推荐三道降火菜

- 国家二级营养师Lindy为大家分享三种“降火菜”,清淡爽口营养高,都是生活中常见的,建议常给家人做,有助于清除燥热解乏,让大家精神饱满迎夏天。
- 推荐一:菠菜——菠菜鸡蛋糕。**食材包含菠菜适量、鸡蛋3个、盐1小勺、淀粉2小勺。做法是先将菠菜摘去老根老叶,入沸水煮3分钟,去除菠菜表面残留的草酸后捞出,晾凉的菠菜攥干水分,切碎备用;鸡蛋敲入碗里打散成蛋液,然后加入水淀粉和盐搅拌均匀;再将切好的菠菜放入鸡蛋液里;准备好耐高温的容器,里面铺好保鲜膜,把菠菜鸡蛋液倒入容器内,盖上保鲜膜,用牙签戳几个小洞,放入蒸锅中,蒸锅冷水开始蒸15分钟;蒸好后切厚块装盘。
- 推荐二:玉米——什锦玉米粒。**食材包含玉米粒适量、青豆适量、火腿肠适量、胡萝卜适量、蚝油1勺、盐1小勺。做法上,玉米加工成粒,胡萝卜去皮切丁,火腿肠切块备用;烧开热水,下胡萝卜丁和青豆先煮2分钟,煮好后捞出沥干水分;锅中烧油,大火爆香蒜末,先加入玉米粒翻炒,然后倒入焯水的胡萝卜丁和青豆翻炒,下蚝油和盐调味;再倒入火腿丁炒匀,小碗加入淀粉和水搅匀倒入锅中,继续翻炒一会儿收汁即可。
- 推荐三:莴笋——凉拌莴笋。**食材包含莴笋适量、大蒜4瓣、生抽2勺、香醋3勺、白糖1小勺、辣椒2根。做法是先把莴笋切成长度相等的段,然后削掉皮切薄片,不薄的话等下摆盘就不会卷起来;锅内放入适量清水烧开,下莴笋焯水30秒后捞出,用凉开水冲洗备用,保持爽脆;辣椒和蒜末放入碗里,浇一勺热油,再放入香醋、生抽和白糖搅拌均匀;摆好装盘,然后酱汁淋在莴笋上即可。

晚晴敬老直通车再出发 老友安全课现场开讲

为进一步提升老年人交通安全及防诈骗意识,日前,《晋江经济报》晚晴敬老直通车携手晋江交警大队五中队,联合灵源街道、灵源派出所走进晋江市灵源街道灵水社区老年协会,开展“关爱老人、平安出行”交通安全宣传教育活动,让交通安全宣传走进社区老人会。本次活动,除为村内老人们送去健康出行、老友健康的保健知识外,举办方还为现场200名老人各送上一份健康福利大礼包。



义诊送上门 服务暖人心

基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

为关注农村空巢老人、残疾人士、普通村民的身体健康,为他们打造一个健康的生活保障,持续增强群众健康意识,提高村民健康水平,进一步弘扬和践行雷锋精神和志愿精神,5月6日上午,《晋江经济报》健康直通车携手晋江市内坑镇卫生院,在该院党支部书记的带领下,与党员志愿者和健康医疗服务团队共同走进长埔村开展义诊活动。

爱心义诊进基层

在活动现场,医护人员饱含热情地迎接每一个前来咨询和检查的群众,为群众进行了常规体检,量血压、测血糖等,现场还为群众提供免费拔罐服务,深受群众好评。同时,医护人员还对群众的饮食、运动、生活习惯等方面进行了详细咨询,有针对性地对他们自己所面对的健康问题进行专业的指导和建议。

另一边,专家们耐心地为村民把脉问诊,细心为大家分析健康情况,并结合既往病史,给出有针对性的防治建议,还特别叮嘱他们注意饮食、作息、锻炼,树立积极乐观的生活态度,养成健康良好的生活习惯。



温情服务暖人心

“我刚测了血压和血糖,医生还给我提出了健康建议,教了一些简单实用的健康生活方式,这样的义诊活动真是办到我们群众的心坎里了。”村民张丁先(化名)解释说,自己文化水平不高,对健康知识很多都是一知半解,医院里的医生们愿意走进乡村,为他们解读健康报告,提出简单有用的健康建议,对他来说十分重要,他也十分感恩。

据悉,本次活动得到了群众的高度赞扬,也让党员志愿者们深刻认识到医务人员的责任和使命。

晋江市内坑镇卫生院院长王荣全介绍,“今后,我们医院将进一步加强在基层群众中的关爱和守护,将服务精神与党建、为民办实事等工作深度融合,让群众幸福生活更有质感;同时也不忘持续提高医务工作者的工作责任心和服务意识,更加努力地为人民大众的健康服务。”



基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

西园开启“全国儿童预防接种日”有奖问答活动

本报讯 主动接种疫苗,共享健康生活。为积极开展预防接种知识宣传及预防接种对保护人民群众健康的重要性和必要性,营造全社会共同参与的浓厚氛围,西园街道社区卫生服务中心积极响应晋江市举办的2023年“儿童预防接种宣传日”有奖问答活动。该中心预防接种门诊在2023年4月29日上午9点结合儿童预防接种日举办了一场有奖问答活动,并邀请了不少家长到现场来参加。

小活动,大作用。为了能使公众更好地理解及时接种的重要性,该中心通过张贴“儿童预防接种宣传”图片及医护人员的耐心解答,让群众充分认识到主动接种疫苗能达到阻断传染病传播和维护公共卫生安全的屏障作用。

该中心副主任曾庆炎介绍,通过这次“主动接种疫苗,共享健康生活”宣传主题活动,使更多群众认识了预防接种知识,进一步提高群众对国家免疫规划工作的认识和了解,提高人们参与国家免疫规划工作的主动性。借助此次宣传日,该中心继续组织辖区内的托幼机构、小学及村级卫生所对国家免疫规划疫苗漏种儿童再次进行催种补种,以期能够达到提高免疫接种率,预防和控制传染病的发生,切实保护儿童的身体健康的作用。



健康问答

干咳最有效的食疗办法

读者问:干咳怎么办?日常食疗可以止咳吗?
晋江市中医院赖志云医生答:对于干咳,食疗的办法有很多种,其中总的原则就是避免食用过度刺激的食物,多吃一些对气管和肺有益的食物,比如温开水煮服白萝卜和雪梨,就会有好的润肺止咳效果。如果同时产生剧烈咳嗽,或者是呼吸困难等现象,可以适度使用一些药物,使气管扩张,减轻憋闷的效果;同时注意室内空气卫生,避免由于空气的浑浊导致咽部或肺部的感染。