

老中医教你缓解颈椎病

久坐办公室的人经常抱怨:颈椎疼、肩膀酸软、后背发麻。其实,这很可能是颈椎病在作怪。如果等到出了毛病再“大修”,可能就为时已晚了。所以,应该提早预防。

什么是颈椎病?简单地说,颈椎病就是颈椎间盘突出或椎间关节退行性改变,继发性病理改变,累及周围组织结构,出现相应的临床表现,如颈肩背疼痛、僵硬,上肢无力、手指发麻、下肢乏力、头晕、恶心等。



□ 本报综合

颈椎病应分型诊治。颈椎病是一个包括各种病理改变的临床综合征,表现繁杂,临床诊断一般分以下几种类型:

1. 颈型。

颈椎退变引起颈肩局部疼痛,或头、颈肩疼痛,就是颈型颈椎病。主要为头、颈、肩感觉异常,比如落枕、脖子难受,一般没有手麻和头晕的情况,但如果X光片显示颈椎曲度改变,或椎肩关节不稳,即为颈型颈椎病。

2. 神经根型。

即颈椎间盘退变、刺激或压迫神经根引起的运动或感觉障碍。典型症状是麻木、疼痛。X光片显示曲度改变不稳,或有骨质增生,痛点封闭没有明显效果,这是神经根型颈椎病的典型症状。

3. 脊髓型。

颈椎病变使脊髓受压和缺血,导致脊髓传导功能障碍。临床表现为走路像踩棉花、四肢麻木无力、走路深一脚浅一脚。

4. 椎动脉型。

由于关节增生刺激压迫动脉,造成供血不足。典型症状是颈性眩晕,比如患者在前面走,后边有人突然一叫,他一回头结果就倒地了。眩晕情况复杂,不仅颈椎病可引起眩晕,耳病、精神系统疾病都可能引起眩晕。所以,如果有具体症状还需请医生检查诊断。

5. 交感型。

交感型是由于颈椎间盘退行改变刺激了交感神经引起一系列症状。那么,颈椎病刺激到交感神经是什么感觉呢?患者会每天处于紧张状态,感觉很不舒服。

运动缓解颈椎病。随着年龄增长,颈椎会出现退行性病变,颈椎病难以避免。但我们如果早预防早治疗,能极大地延缓发病时间,最简单的方法就是运动。

1. 锻炼脖子。

双手掌撑住下脖,发力,上托或下压,坚持10秒。双手交叉抱头,手往前压,头往后仰,会感觉脖子后面发热,坚持10秒。双手抱头,手往左推,头往右转,然后交替,10秒。

2. 调理颈椎曲度。

平躺在床上,床边放把椅子,要比床低5厘米左右,把头枕在椅子上,这样就会矫正颈椎生理曲度。还可以做一个小枕头,睡觉时把头往后仰一仰。

3. 揉肩颈穴。

脖子和肩膀中间的节点叫肩颈穴,揉一揉这个地方会感到非常酸,对于预防和治疗颈椎病效果非常好。

健康知识

健脑先补肾

很多人不知道,脑病多与肾虚有关,特别是老年痴呆。中医认为,脑功能的正常发挥与肾精是否充足密切相关。因此,想健脑,不妨先补肾。

《黄帝内经》曰:“肾主藏精,主骨,生髓,通脑”,意思是说,肾精充足有助脑髓产生,脑髓充足,大脑功能才能正常发挥。如果肾精亏虚,脑髓失养,就会出现头晕耳鸣、健忘、智力减退、视物模糊、腰酸乏力等症状。《黄帝内经》还有“肾为作强之官,伎巧出焉”之说,意思是说,肾气充盛则筋骨强健,动作敏捷,精力充沛。如果肾气亏虚,脑部失养,人的智力就会减退,生活能力就会退化,这在老年痴呆患者中尤为突出。很多脑血管疾病发病也与肾虚密切相关,有些中年人操劳过度诱发急性脑血管病,这类患者多肾阴亏虚,阴虚日久不能制约阳气,肝阳上亢,就会导致中风。对于慢性肾脏病患者,尿毒症脑病是慢性肾衰竭严重的并发症之一,其病机除了肾虚,湿浊邪毒也是其重要的病理因素,肾气亏虚,失去气化,湿浊邪毒内生,上犯脑窍。

肾虚可以导致脑病的发生,反过来,脑病也会影响肾脏的功能。《本草纲目》记载:



“脑为元神之府”。这说明,脑与神志活动密切相关,很多脑病患者,大小便失禁,比如癫痫患者,这是因邪犯清窍,元神失控,肾失封藏,从而出现二便失禁。

如何从护肾养生的角度去防治脑病?一方面,应重视固护肾精,使得脑髓来源充足。肾阴虚患者应多吃一些清淡、性凉、有滋阴补肾作用的食物,如鸭肉、燕窝、黑豆、芝麻、黑木耳、黑米、银耳、桑葚、山药等;肾阳虚患者多吃一些温热补肾的食物,如羊肉、牛肉、虾、小茴香、孜然、韭菜等。方剂常用六味地黄丸、耳聋左慈丸、明目地黄丸、五子衍宗丸、肾气丸等。另一方面,需要祛除痰热、瘀血等邪气,避免影响脑之元神。推荐一个食疗方——百合银耳莲子羹。百合30克,银耳50克,莲子15克,枸杞15克,以上食材文火久炖,然后用少许冰糖调味。

□ 本报综合

饮食养生

熬鱼汤,调料顺序很关键

很多人抱怨,自己做出来的鱼汤有腥味,家人都不爱喝。熬出的鱼汤不好喝,多数是以下几个关键技巧没把握好。

第一,鱼必须是鲜活的。俗话说“水居者腥”,鱼本身是有腥味的,死后会逐渐产生腥臭味,所以做鱼汤、清蒸鱼、炖鱼、醋椒鱼的原料首选鲜活的鱼,至少也是新鲜程度较高的冰鲜鱼。但是,刚宰杀的鱼不适合马上烹饪,因为此时的鱼肉呈弱酸性,肉质发硬。最佳烹饪时机是鱼被宰杀后2~5小时,这时鱼肉中的酶开始发挥作用,使部分蛋白质分解为氨基酸,让鱼肉变得鲜美细嫩。

第二,短时间煎一下。高温有助于腥味挥发,比如煎或炸。即使冷冻的死鱼,经高温油炸也会去除很多腥臭味。但长时间高温油炸会让鱼肉蛋白质产生杂环胺,而且营养素易损失,所以煎的时间不宜过长,稍微煎一下后放开水可让腥味去除更快,而且鱼汤的颜色会变得雪白,这主要是脂肪分解的作用。

第三,去腥调料不能一次全放进去。做鱼汤用到的去腥配料很多,比如葱姜、香菜、盐、胡椒粉、料酒、醋等。做鱼汤不适合过早放葱或香菜,否则就会有一种臭葱或



烂香菜味儿,它们在受热的一瞬间产生的香气才是最浓的;做鱼汤也不适合早放盐,否则腥味不易彻底去除;而米醋和胡椒粉如果放早了就不会突出醋香和胡椒香。做鱼汤的流程是:不粘锅放底油→煎鱼→放姜→加料酒→加开水→炖煮5分钟淋米醋→炖煮10分钟放盐→炖15分钟出锅→汤盆中放胡椒粉、少量鸡粉,香菜(香葱和香菜放一种即可)→加入鱼汤。鱼肉比较细嫩,煲汤时间不宜过长,否则不但会破坏营养,鱼肉也会变老、变粗,口味变差。

第四,一次加足水。水是传热的介质,也是食物的溶剂。一般情况下,煲汤时的用水量至少为鱼本身重量的3倍。如果中途确实需要加水,应以热水为好,不要加冷水,可以减少对鱼汤味道的影响。

□ 本报综合

合并公告

经桐乡市金源股权投资管理有限公司股东会决议、桐乡市丽景园林绿化工程有限公司股东决定通过,桐乡市金源股权投资管理有限公司拟吸收合并桐乡市丽景园林绿化工程有限公司。吸收合并后,被吸收方桐乡市丽景园林绿化工程有限公司办理注销登记,其资产和债权债务均由吸收方桐乡市金源股权投资管理有限公司承继。桐乡市金源股权投资管理有限公司办理变更登记手续。现向社会公告,请相关债权人于本公告之日起45天内向吸收合并方申报债权。

特此公告

桐乡市金源股权投资管理有限公司
桐乡市丽景园林绿化工程有限公司

2020年4月29日

个体工商户转型升级为企业公告

余姚市立威净水器材厂(统一社会信用代码:92330281MA292PC395),现拟转型升级变更为宁波立威净水设备有限公司。原个体工商户若有经营期间未结清的债权债务,仍由该个体工商户经营者承担。

经营者:宋江江

减资公告:宁波安世科机械有限公司经股东决定,将注册资本由500万元人民币减到100万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告

合并公告

经桐乡市金源股权投资管理有限公司股东会决议、桐乡市土地整理折抵指标管理有限公司股东决定通过,桐乡市金源股权投资管理有限公司拟吸收合并桐乡市土地整理折抵指标管理有限公司。吸收合并后,被吸收方桐乡市土地整理折抵指标管理有限公司办理注销登记,其资产和债权债务均由吸收方桐乡市金源股权投资管理有限公司承继。桐乡市金源股权投资管理有限公司办理变更登记手续。现向社会公告,请相关债权人于本公告之日起45天内向吸收合并方申报债权。

特此公告

桐乡市金源股权投资管理有限公司
桐乡市土地整理折抵指标管理有限公司

2020年4月29日

宁波诗之吻食品有限公司遗失宁波市镇海区市场监督管理局2017年06月15日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330211MA291ENF1F;公章(编号:3302050140785)、财务专用章(编号:3302050140786)、合同专用章(编号:3302050140787)、发票专用章(编号:3302050140788)、法人章(荆国勋印)各一枚,声明作废。