



你的颈椎还好吗

中青报 中青网记者 夏瑾

从28岁开始,张佳(化名)就经常头痛,痛得厉害时脖子也会僵硬。着凉或劳累时,头痛会更加严重。张佳是一名教师,平时工作很忙,曾经她觉得头痛可能是因为累了,休息一下就好,所以没太在意。这个毛病到现在已经持续了5年。疫情期间,张佳每日在家里备课、上网课,她感到头痛明显加重,严重时甚至会呕吐,每次头痛发作她都要靠吃止痛药缓解。她去医院做了头部核磁共振,却没有发现问题。后来,她去了中日友好医院针灸科,主任医师李辉检查发现,在按压她颈部的时候,有明显疼痛,而且还有放射痛,放射痛的位置就是她头痛的位置。李辉告诉她,她患的是颈源性头痛。

头痛为什么会和颈椎有关?李辉告诉中青报 中青网记者,颈源性疾病的发病大多与不良生活习惯有关,比如长时间在电脑前埋头工作或低头看手机、夏天长时

间吹空调等。传统医学认为,颈部肌肉长期劳损,或受到风寒侵袭,就会经脉拘挛、络脉不通,这就是常说的“不通则痛”。现代医学认为,颈部肌肉和筋膜由于长期受到牵拉,张力增高,产生无菌性炎症,在这种情况下,穿行于肌肉和筋膜之间的颈枕部神经不可避免地会受到机械性卡压,在炎症刺激下,就会产生疼痛。颈源性疾病的症状不只有头痛,常见的还有肩痛、手麻、头晕等。

临床发现,颈源性疾病在年轻人中已是一个普遍问题,很多年轻人会受到落枕、脖子疼、肩膀疼的困扰,而他们几乎都存在颈椎曲度变直、骨质增生的情况。李辉告诉中青报 中青网记者,近年来,颈源性疾病的发病年龄还有降低趋势。在接受记者采访的当天,李辉刚接诊了一名只有十四五岁的颈源性头痛患者,他因为长时间低头使用电脑和手机上网而发病,我们在临床上看到,十几岁就患上颈椎病的孩子有很多,基本上都是长时间保持一个姿势看电脑或手机导致的。李辉说。

颈椎病无法根治,只能采取相应手段针对症状进行缓解。对此,中日友好医院推拿科主任唐学章表示,针灸和推拿都有一定的效果。

唐学章告诉中青报 中青网记者,颈椎病的病因,第一是内因,伴随着年龄增加而出现的颈椎退行性改变,包括椎间盘变薄,椎间隙变窄,椎体边缘骨质增生等。第二是外部因素,外伤、劳损和寒冷刺激。颈椎长期保持同一个姿势而造成的劳损,例如长期伏案工作、用电脑、玩手机等。寒冷刺激可引起颈部肌肉筋膜的紧张。颈椎病无论是颈肩部肌肉紧张,还是椎间盘骨质增生,都会对神经或血管形成直接压迫和刺激,神经或血管受到刺激,会导致相应部位的组织受压,从而出现一系列不同的症状。比如当神经受压时,会出现上肢疼痛、手麻的症状,当椎动脉受刺激时,会引起椎基底动脉供血不足,从而出现偏头痛、眩晕、失眠、看东西模糊、听力下降、耳鸣等一系列症状。

唐学章说,在颈椎病的保守治疗中,推

拿是最常用、效果最好、见效最快的方式之一。推拿为什么可以治疗颈椎病呢?他解释说,首先,颈椎病的外在表现是肌肉紧张,推拿治疗可以疏通经络,通过手法使肌肉放松,经脉顺畅。中医常说“不通则痛,经脉通顺了,很多疼痛都会缓解。其次,推拿可以通过手法使错位的筋骨恢复到正常位置,特别是对于颈椎曲度的改变,随着年龄增加以及长期伏案工作等原因,原本向前弯曲的颈椎生理曲度慢慢变直了,甚至向后反突。通过推拿治疗,可以让颈椎恢复到正常的生理曲度,从而使经脉通顺,疼痛问题也就解决了。最后,推拿手法还可以活血化瘀,使瘀滞的血流动起来,达到使血脉运行通畅的效果。

用针灸或针刀治疗颈椎病也有不错的效果。李辉介绍说,当症状比较轻的时候,可以选择传统的针灸针。针灸针可以疏通筋络,调畅气血,肌肉紧张被解除了,疼痛也就缓解了。当筋脉紧张、变性比较严重时,则可以选择针刀进行治疗。针刀可以缓解肌肉和筋膜的紧张、痉

挛,解除神经的卡压,减轻炎症反应,从而达到缓解疼痛的效果。

李辉提醒,颈源性疾病容易反复发作,因而对待颈椎病需要防患于未然。日常防护做得好,就可以预防颈椎病的发生或者延缓颈椎病的进展。

养成良好的习惯可以保护颈椎,预防颈椎病的发生。对此,两位医生给出以下建议:首先,在日常生活里要注意站姿和坐姿。站立的时候,要挺胸、收腹、提臀、收下颌,让身体保持正直。坐着的时候要注意调整坐姿。正确的坐姿应该是:臀部坐实,整个后背立直,颈、胸、腰保持正直,下颌微收,两腿平放,肩膀下垂。

其次,要避免长时间保持同一个姿势,无论是坐着还是躺着,长时间保持同一个姿势都容易诱发颈椎病,因此每隔一小时就要活动一下,换个姿势。

再者,要进行适度的颈部运动,加强颈部功能锻炼,可以通过做颈部操来放松颈部肌肉,练习颈部屈肌力量。

最后,要注意防寒保暖。受寒后,颈椎附近的肌肉、筋膜和血管会收缩,从而诱发或加重颈椎病的发生。因此,夏天要格外注意避免让空调直接吹到脖子,可以借助丝巾、衣领等保护脖子。冬天戴围巾时要把后枕部一起护住。

做到这些,就可以预防颈椎病的发生。唐学章说。

还在任性吃?

预防及控制糖尿病 这些食养建议很重要

中青报 中青网见习记者 谭思静

幸亏你来做检查,不然下周你很可能就是昏倒后被抬进医院了。

3年前,28岁的施麦茹(化名)在一次例行体检时被医生告知得了酮症酸中毒,经过一系列检查后她最终确诊糖尿病。在此之前,她对自己身体出现的问题毫无察觉。

糖尿病酮症酸中毒是最常见的糖尿病急症。2021年,3站网红博主 墨茶Official就曾在切除肿瘤时发现罹患糖尿病,最后因酮症酸中毒逝世,令人唏嘘不已。

在贸易行业从业的陈洪杰今年34岁,半年前去医院做检查,阴差阳错下他做了血糖浓度测试,结果显示为胰岛素抵抗。胰岛素抵抗是II型糖尿病的致病因素之一。但比施麦茹幸运的是,因为发现较早,在胰岛素抵抗阶段加以控制,有望实现临床逆转,恢复到正常水平。

近年来,像施麦茹和陈洪杰这样突然受到糖尿病困扰的年轻人并不在少数。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民糖尿病患病率为11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%,其中,II型糖尿病是主要类型。糖尿病发生趋低龄化、长病程、并发症多等特点。

糖尿病是由遗传因素、内分泌功能紊乱等各种致病因子作用,导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。临床上以高血糖为主要特点,典型症状是三多一少(多饮、多食、多尿和体重减少)。

长期慢性的高血糖,可导致眼、神经、肾脏和心血管等组织和器官的损害,进而出现一系列并发症。因患病人数众多且严重危害人体健康,糖尿病已成为我国当前面临的重要公共卫生问题。

糖尿病多与不合理膳食有关

近日,国家卫健委官网发布的《成人糖尿病食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)显示,糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关,包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。

的确,在确诊前施麦茹和陈洪杰都过着非常不健康的生活。

在饮食上,施麦茹非常喜欢吃高油高糖、辛辣甜腻等重口味的食物。因为工作原

成人糖尿病患者食养原则和建议



图片来源:《成人糖尿病食养指南(2023年版)》

因,她几乎没有时间运动,熬夜、作息不规律更是家常便饭。以前我经常抱着侥幸心理喝无糖奶茶、无糖饮料等,以为这样不至于影响健康。现在想想,都是自欺欺人。

而陈洪杰此前经常跟朋友打游戏到深夜,结束后难免会来一顿啤酒烧烤助兴。

我知道这样的生活方式很不健康,但总觉得自己年轻不会出事,现在想真的很后悔。

针对糖尿病患者的日常食养,《指南》提出8条原则建议,包括:一、食物多样,养成和建立合理膳食习惯;二、能量适宜,控制超重肥胖和预防消瘦;三、主食定量,优选全谷物和低血糖生成指数食物;四、积极运动,改善体质和胰岛素敏感性;五、清淡饮食,限制饮酒,预防和延缓并发症;六、食养有道,合理选择应用食药物质;七、规律进餐,合理加餐,促进餐后血糖稳定;八、自我管理,定期营养咨询,提高血糖控制能力。

《指南》强调,纠正不良生活方式,践行合理膳食和积极运动,是预防和控制糖尿病发生、发展的有效手段,可帮助患者良好

控制血糖,预防和延缓糖尿病并发症发生,改善生活质量,节约医疗费用支出。

膳食管理是控制血糖的核心

膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心。《指南》建议糖尿病患者应遵循平衡膳食的原则。

《指南》中提到,食物多样是实现合理膳食均衡营养的基础。糖尿病患者的饮食应包含五大类食物:谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐。推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量比分别为:蛋白质15%~20%、碳水化合物45%~60%、脂肪20%~35%。在保持食物多样的基础上,少油、少盐、限糖、限酒。

主食富含碳水化合物,是影响餐后血糖水平的核心因素。《指南》建议糖尿病患者的主食定量不宜过多,多选全谷物和低GI食物,其中全谷物和杂豆类等低GI食物应占主食的1/3以上。另外,应养

成先吃菜、最后吃主食的习惯,以便控制血糖。

同时糖尿病患者应培养清淡口味。每日烹调油使用量宜控制在25克以内,食盐用量每日不宜超过5克,注意限制酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等含盐量较高的调味品和食物的摄入。

不同证型、不同地区人群可辨证施膳

除了日常膳食建议,《指南》还提到了以辨证施膳为核心的中医食养原则。针对不同体质糖尿病患者,选取不同特性的食物或食药物质食用,可有效改善患者血糖水平。

中医将糖尿病分为3类:第一,阴虚热盛,表现为烦渴多饮,咽干舌燥,多食善饥,溲赤便秘,舌红少津苔黄,脉滑数或弦数;第二,气阴两虚,表现为倦怠乏力、心慌气短、盗汗、自汗,口干舌燥,多饮多尿,五心烦热,大便秘结,腰酸膝软,舌淡或舌红暗,舌边有齿痕,苔薄白少津,或少苔,脉细弱;第三,阴阳两虚,表现为乏力自汗,形寒肢冷,腰酸膝软,耳轮焦干,多饮多尿,或浮肿少尿,或五更泻,阳痿早泄,舌淡苔白,脉沉细无力。

按照中医辨证论治原则,将日常膳食和传统中医养生食谱相结合。阴虚热盛采用具有养阴清热作用的食药物质,如桑叶、决明子、莲子等;气阴两虚证采用具有益气养阴作用的食药物质,如桑椹、枸杞子、葛根等;阴阳两虚可选用山药、茯苓、肉桂等。

《指南》还参考了不同地区的饮食实践,根据各地食物资源和人群膳食特点,推荐不同地区、不同季节的糖尿病患者适用的全天膳食食谱。

比如施麦茹所在的华北地区喜面食及畜肉类,蔬菜和水产类摄入不多。食谱遵循糖尿病患者食养原则,建议增加蔬菜及水产品的摄入,并按照四季分明的特点强调四季食物的选择。

而陈洪杰所在的华南地区饮食特色主要是粤菜文化,最明显的特点便是食不可无汤,汤料常采用食药物质。其次,华南地区盛产稻米,主要以米为食,例如肠粉、河粉,以及萝卜糕、米糕等各类精致糕点。食谱遵循糖尿病患者食养原则,建议患者主食定量,同时合理搭配华南地区各季特色食材。

健康生活,什么时候都不晚

《指南》还建议糖尿病患者记录膳食、运动和血糖水平,提高血糖控制和自我管理的科学规划水平。

施麦茹在医生的建议下创建了一个主食糖分记录表,里面记录了她每餐吃的主食、摄入的糖分。吃饭前我都会拿出记录表看看今天有无超标,如果过量,那就克制一下,没有的话,就稍微吃一点。

刚确诊时,施麦茹经历了一段非常崩溃的日子,那段时间她为了控糖,几乎不吃主食,也不敢吃任何高油高糖的食物,但是突然戒断糖让她内心非常煎熬,也很难坚持下去。有了记录表后,我开始合理规划饮食,不再像之前那样极端,这也让我更容易坚持下去。

《指南》还建议糖尿病患者应在餐后运动,每周至少5天,每次30~45分钟,中等强度运动要占50%以上,循序渐进,持之以恒。

对年轻人来说,比起身体承受的痛苦,糖尿病带来的更多是心理上的压力。施麦茹在与病友的交流中发现,大家普遍担心糖尿病会影响到未来的发展以及婚育。而陈洪杰在几个月前也经常在被迫接受与无法相信之间反复横跳。虽然我还有机会实现逆转,但是感觉身体就像一个已经损坏的车轮,往后一辈子我都需要注意血糖的控制,让车轮不再受到损坏。

不过,健康生活也没有想象中那么难。在女朋友的鼓励下,陈洪杰开始改变生活规律,合理营养饮食,早睡早起,抓住一切间隙运动。健康是一种积累,能少熬夜就少熬夜,能少喝一杯奶茶就少喝一杯奶茶,能多运动就多运动,哪怕只有10分钟呢!现在,陈洪杰的血糖已经基本得到了控制。

大多数人都不知道糖尿病会有2~3年的潜伏期,在这个阶段早发现早纠错是完全可以实现逆转的。陈洪杰说,许多像我一样的年轻人对糖尿病的了解很少,总觉得患上糖尿病是距离我们非常遥远的事情。我想用自己的经历呼吁年轻人重视血糖,重视糖尿病。

陈洪杰说,只需要平时多注意,多了解一些预防糖尿病的小知识,在注意的前提下规范自己的行为,尽量将自己维持在健康的状态下,就会很大概率避免糖尿病的发生。

种一棵树,最好的时间是10年前,其次是现在。对于每个人的健康生活来说也是一样。

他们用无偿献血传递生命温暖,弘扬雷锋精神



当地青年正在献血。黄山市徽州区红十字会供图

中青报 中青网见习记者 谭雅丽 通讯员 江君

3月5日早8点,安徽省黄山市徽州区杨村村委会委员蒋晓辉驱车50多分钟,来到离家38公里外的献血点,人很多,排了快一个小时才轮到她。蒋晓辉说,今年的3月5日是第60个学雷锋纪念日,暨第24个中国青年志愿者服务

日,徽州区红十字会联合团区委、妇联开展“学习雷锋好榜样”无偿献血暖心活动,倡议全区机关事业单位、志愿服务组织以及广大爱心人士积极参与无偿献血,以奉献爱心、捐血救人的方式,争做新时期“活雷锋”,弘扬正能量。

本次无偿献血活动有63人完成献血,累计献血2.24万毫升,创下了该区单日街头献血人次新高。其中,造血干细胞入库3人。这超出了徽州区红十字会常务副会长石丽玲的预期,以前最多也只有30多人,而前一天她收到的报名名单上就有52人,现场有80人来献血,有部分人因血液初筛检测不合格等情况不能献了。一般11:30就能结束的采血工作,在学雷锋纪念日这天,延长了近1小时。

对于定期献血者来说,徽州区岩寺镇新华书店门口,已经是一个烂熟于心的地址,在石丽玲的记忆中,从2011年开始,徽州区的献血车总在每月5日停在这个固定的地点。

黄山市中心血站献血服务科汪蓓蓓说:“有很多经常献血的志愿者很熟悉我

们这里,每月5号他们就算不献血也会到新华书店转一下,看看我们的车在不在,有时会上来跟我们打招呼,像朋友一样。她认为能有这样的献血氛围很不易,也很重要,好多人已经形成了习惯,或者说我们已达成了一种默契。”

58岁的闵玉昭就很熟悉这里,自2002年第一次献血以来,今年是她第18次献血,无偿献血累计5600毫升,服务他人,快乐自己是她一直坚持献血的理由。在我国,凡年龄在18~55周岁的健康公民可以参加献血,既往无献血反应,符合健康检查要求的多次献血者并主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁,我也只剩两年可以献(血)了,就坚持到国家限制的年龄吧。闵玉昭说。

对于95后刘晓艳(化名)来说,献血还有另一重意义——送给自己的18岁成人礼。18岁那年,刘晓艳觉得献血可以帮到别人,很有意义,于是在学校的献血车上完成了人生中第一次献血。此后,只要身体条件允许,刘晓艳几乎每年都会献一次血。

献血现场有很多和刘晓艳一样的志愿者,虽然人很多,但最后也只有60多人的血能用。刘晓艳希望有更多人来献血。她目前就职于黄山市第三人民医院,科室里重病号多,经常有患者需要输血,可血站的血比较紧张,所以才会觉得献血是真的能帮到别人的事。

在工作中,刘晓艳发现,普通民众没有那么关注和理解医院的用血情况,很多患者家属不理解为什么会遇到供血不足。

据汪蓓蓓介绍,今年1、2月,血站的库存紧缺,自3月以来献血量有所回升,缺血的情况有所缓解。通常,黄山市每天要有60~70人参加献血才能保证当天的用量。汪蓓蓓说。

自1998年10月1日实施《献血法》以来,我国确立实行无偿献血制度。如今,我国无偿献血工作取得了长足的进步和发展,但依然有部分群体对献血存在误解。闵玉昭觉得,大家应该相信科学,根据自身身体的实际情况,本着爱心加入献血队伍。

在蒋晓辉的车上还有一位同村的献血

同伴,我和他说3月5日有学雷锋活动,无偿献血,他说正好一起参加。蒋晓辉觉得现在村里年轻人比较少,自己作为党员应该带头献血,回去后跟村民们描述献血的真实过程,才能消除他们对献血的误解,带动身边的村民一起参与。

汪蓓蓓告诉中青报 中青网记者,“我们血站,达到金奖(获无偿献血奉献奖金奖的,为自愿无偿献血达40次以上的献血者)记者注)的人有七八个,比如我们站方超是无偿献血奖金奖的获得者,也是造血干细胞捐献者。我们自己做这行,肯定要起带头作用。石丽玲也觉得带动效应很重要,认为通过此次献血活动可以带动更多的人去献血。”

雷锋精神在每个人的心里,都有着自己的注解。石丽玲觉得雷锋精神就是做好事、做公益,帮助别人,快乐自己。她说,报名人数不断增加,有坚持做公益十几年的老志愿者,也有第一次做公益的新人,其实志愿服务也是雷锋精神的一种体现。

闵玉昭觉得雷锋精神就是奉献、互助、友爱。闵玉昭本科学习法律专业,后来成为高级心理咨询师,退休后加入了心理救援志愿服务队、红十字会志愿服务队、纾缓解困巾帼志愿服务队和劳模志愿服务队等6个志愿服务团队,“我有自己的一技之长,只要大家认可我,我就尽可能多地为大家服务。”闵玉昭说。



蒋晓辉在朋友圈分享了自己献血时的照片。受访者供图

助、友爱。闵玉昭本科学习法律专业,后来成为高级心理咨询师,退休后加入了心理救援志愿服务队、红十字会志愿服务队、纾缓解困巾帼志愿服务队和劳模志愿服务队等6个志愿服务团队,“我有自己的一技之长,只要大家认可我,我就尽可能多地为大家服务。”闵玉昭说。

刘晓艳心里的雷锋精神,是奉献、帮忙,医院的高强度工作让她无暇投入到更多的公益活动中,我只能在力所能及的范围内去帮助别人。数年前,刘晓艳就完成了造血干细胞入库。

蒋晓辉完成献血后发了一条朋友圈:3月5日做点有意义的事,并配上了自己献血时的照片。他告诉记者,这是他第3次献血,未来还会坚持献下去。