

■ 预防 为主 ■

绝大多数颈部早期不适，可以通过改善生活习惯和坚持科学锻炼得到缓解。科学保护颈椎，建议在日常生活中注意以下几点：

1.保持正确姿势。坐姿时注意双肩后展，脊柱正直，双脚平放地面；使用电子设备时将屏幕调整至与视线平行的高度，如电脑显示器应处于眼睛平视位置，距离眼睛一臂远；睡眠时选择高度适中的枕头，确保仰卧时能支撑颈椎自然生理曲度、侧卧时保持颈椎与胸椎

保护颈椎 预防重于治疗

在同一水平线上。

2.做好颈椎保养。注意颈部保暖，避免冷风直吹导致肌肉痉挛；伏案工作一段时间要适当起身活动，做一些简单的颈部拉伸运动，如缓慢转动颈部等；平时可经常进行需要仰头的活动，如游泳、打羽毛球等，有助于反向调节颈椎姿势；饮食上注意补充富含钙质、维生素 D 和蛋白质的食物，为骨骼和肌肉提供营养支持。

3.进行针对性锻炼。平时可进行以下颈部训练，以强化

颈椎支撑系统。

收下巴运动：靠墙站立，后脑勺、肩、臀贴墙，轻轻收下巴，感受颈部后侧的拉伸，保持 5 秒后放松。

颈部抗阻训练：用手分别抵住前额、头的左右两侧、后脑勺，颈部发力与之对抗，每个方向保持 10 秒。

YTW 训练：保持俯卧姿势，分别做 Y 形、T 形和 W 形的手臂上举动作，有助于强化上背部肌肉，改善圆肩驼背的不良姿态。此外，传统健身功法



八段锦中的“双手托天理三焦”和“五劳七伤往后瞧”等招式，也能增强颈部稳定性。

如果已经出现持续头痛、手麻放射痛、行走不稳等症状，要及时就医排查，切勿盲目按摩或正骨。
王爽 / 文

耳屎作用大 没事别乱掏

63 岁的王女士是采耳店的常客，而且喜欢自己掏，没事就爱拿根棉棒在耳朵里掏一掏。2 年前，她无意中发现左耳道里有个硬硬的东西，去医院就诊，诊断为良性囊肿，建议切除。出院时，医生再三提醒她，以后不要再掏耳朵了，还要定期复查。

但王女士很快就忘记了医生的叮嘱，又恢复了以前的习惯，没想到却“掏”出了大问题。最近王女士总感觉耳道不舒服，她自以为耳朵没掏干净，就诊后，医生经过详细检查，确诊是外耳道腺样囊性癌。

耳道分泌的耵聍即俗称的“耳屎”，富含油脂，会在耳道皮肤表面形成一层酸性膜，是耳朵自带的天然保护伞，有保护外耳道皮肤和鼓膜的作用，可润滑保湿，避免发干发痒，防止灰尘、水进入耳道，过滤和缓冲声波以保护鼓膜。

而且，耳朵有自洁功能，一般情况下，耵聍会随着张口、打哈欠等下颌关节的运动，自行脱落排到体外，完全没有必要刻意清理。耵聍如果经常被清理，会让耳道失去保护，如果棉签上有细菌、真菌，还会引起耳疾。尤其是一些洗头店、洗脚店等场所的采耳服务，往往使用的工具未经消毒，或者消毒不彻底，容易造成交叉感染，甚至可能误伤鼓膜，引起听力下降甚至耳聋。

郑州人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任 高明

总是睡不醒 原因或在消化系统

早上起来很困，老是觉得没睡醒，这个现象一般与休息不足、感冒等有关。但从消化系统的角度来说，却有另外一个容易被忽视的原因——胃食管反流病。

在某些情况下，如饮酒、腹压升高、慢性咳嗽、过度食用辣食甜食、喝茶等，会导致胃内容物反流。这些反流的物质，特别是胃酸，可刺激支配食管的植物神经，然后把刺激信号传递给大脑，这个异常的过程会干扰大脑神经元的正常活动，进而导致多梦、睡眠浅、易醒等，还会导致醒后头晕、头痛等不适。这也是胃食管反流病的



不典型症状之一。

此外，如果反流物刺激了咽喉，会导致打鼾或者让原有的打鼾程度加重，从而加重大脑缺氧，这也是睡不醒的另一个原因。

所谓病从口入，白粥（白稀饭）由于浓度及质地的缘故容易产生反流，因此有胃食管反流症状的朋友应少吃或避

免吃白粥。酸、辣、冷冻、过甜的食物，均可能诱发或加重反流，因此橙、柑、橘等过酸的水果要少吃。此外，长期饮用浓茶、咖啡、奶茶等，可导致反流，故应减少或避免饮用。

弯腰、仰卧起坐等使腹压增高的动作同样可诱发或加重反流，因此要尽量避免此类动作。有明显胸部反流或咽部反流的朋友，可以适当抬高床头或垫高枕头。

总之，睡不醒的原因比较多，涉及神经内科、耳鼻喉科、呼吸睡眠科、心血管科、消化科等，需根据具体情况到相应科室就诊。

广东省人民医院 戴世学

■ 护理 常识 ■

慢阻肺患者日常如何护理

慢阻肺伴随很多并发症，如慢性呼吸衰竭、肺气肿等，当前只能借助药物、养护等手段来延缓病情、减轻症状。那么，慢阻肺患者日常护理需要注意哪些方面呢？

定期复查。一旦患上慢阻肺，就不要抱有侥幸心理。很多患者在吃药后病情有所缓解，就认为慢阻肺可能会慢慢痊愈，不再吃药、复查，从而使病情进一步加重。

慢阻肺患者要做好“打持久战”的准备。定期复查可以使医生了解患者肺功能状态，根据实际情况调整用药，制订针对性的肺功能康复训

练方案，确保症状不会迅速恶化。

常做深呼吸。常做深呼吸有利于增强患者肺功能，但在深呼吸时需注意空气质量。

深呼吸训练的具体方法：保持双臂自然伸展，双掌朝天，手臂向外上方逐步展开，深吸气时要慢慢吸气，让肺部吸足氧气，难以继续吸时停止 1~2 秒，手掌转向前，控制手臂向前弧形落下，身体朝着前下方屈曲，此时缓慢呼气，排干净肺中浊气，在难以呼气时保持 1~2 秒。练习深呼吸时，需控制强度，避免产生疲劳感。

调整饮食。慢阻肺有病期长、反复发作等特征，会让患者出现较大的能量损耗。日常应结合慢阻肺患者的状态，调整饮食结构。可选择一些比较清淡的饮食，多吃水果蔬菜，还需补充高蛋白食物，比如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、奶类等。若感觉消化困难，正餐可以安排米粥、面条，降低肠胃负担，并可按照少食多餐的原则进食。

适当运动。患者每周进行适当体育锻炼有助于恢复肺功能，可选择一些低强度的运动，如慢走、骑车等。

郑州大学第一附属医院肺功能室 刘晓红

餐后血糖低 查查这三个原因

在糖尿病早期，很多患者会出现餐后血糖值比空腹血糖值高的现象，这是因为空腹的时候身体没有热量摄入，所以不会影响到血糖。而餐后因为有热量摄入，所以会让血糖出现波动，也就出现餐后血糖值比空腹血糖值高的现象。但是，有些患者在监测血糖的时候发现自己的餐后血糖值居然比空腹的时候要低，这要考虑以下三种情况。

1.胰岛素分泌异常导致高峰期延迟。

糖尿病患者会出现胰岛素分泌过量以及高峰期延迟的情况，在空腹的时候胰岛素会维持在比较高浓度的水平，这样就会出现摄入食物后血糖不会再上升的情况。

2.饮食控制后运动强度过大。

很多糖尿病患者为了控制血糖和体重，一般在确诊后都会控制饮食，并且坚持运动。虽然这是一个很好的降血糖方法，但是一些患者在运动的同时摄入食物过少，就出现了餐后血糖值比空腹血糖值低的现象。患者要注意在坚持运动的时候摄入的食物量要适当，不能过多也不能过少，如果摄入食物量过少、运动量过大，就容易造成低血糖，反而会让身体出现一系列危险。

3.受降糖药物的影响。

在血糖值比较高的时候患者需要服用降糖药物，但是一些患者会急于求成，在没有咨询医生的情况下自己增加使用量，增加药物使用量后又会因为与饮食方案不匹配，导致餐后血糖值明显下降。

张永岗 / 文



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台