



空调吹太久 当心“颈性眩晕”

记者 李梦楚

本周,我市将全面进入37℃高温常态。头顶烈日出门,不到几分钟便会大汗淋漓、头晕目眩。事实上,即便呆在家里或呆在办公室,如果猛吹空调,也可能头晕目眩。胡响亮诊所主治医生胡响亮告诉记者,近日向医生诉说自己头晕、眩晕的病人非常多,这些人很多是颈性眩晕患者。

猛吹空调 头颈扳牢

夏天出现眩晕,很多人会觉得是中暑了,或者是头部的问题。胡响亮介绍,人的头部神经、血管众多,哪个部分出问题,都可能让人感觉到晕。另外,头部支架、颈部出现问题,也会导致眩晕。

患过颈椎病的人最有体会,头颈扳牢的时候,连带头部也难受。严重的人,因为颈椎的关系,甚至不能睁眼,一睁眼就天旋地转,不停呕吐。这

就是颈性眩晕。胡响亮说。

据介绍,颈性眩晕多发于中老年患者,约占老年人眩晕的90%以上。但是,近年来,颈性眩晕有年轻化趋势,如最近天气炎热,很多人家里都开了空调,空调吹太久,容易让颈部受凉,引发颈椎病,严重的,就会出现眩晕。

此外,长期从事颈部经常相对固定在一个位置的职业人群,如财会人员、汽车司机、文案及电脑工作人员等,也易引起颈性眩晕。

找准病因 对症下药

据了解,颈性眩晕的成因是由于椎基底动脉硬化引起血管腔狭窄、椎间孔狭窄、骨刺丛生等,压迫椎动脉或颈部交感神经,引起椎基底动脉痉挛、脑部供血不足,从而导致脑功能障碍。

胡响亮介绍,颈性眩晕常存在头晕、头痛、恶心、呕吐、耳鸣、眼花、胸

闷等症状。患者可以对照自己的症状来初步判断。

据了解,颈性眩晕可用中医、中药等方法来治疗。当然,最好还是能够做好预防,避免眩晕发生。

长期伏案工作者及长时间持续低头手工操作者,工作中应定时休息并适当活动,避免累积性劳损;正确的锻炼可以强化颈部肌肉和韧带,但是,剧烈地摇头、颈前伸、左右晃动等盲目、错误的锻炼可能增加颈部负担;受寒易导致肌肉增高、失去弹性,从而易于损伤,受寒还可能导致神经根周围炎症加重,所以,即便酷暑难挡,也要避免猛吹空调。



关注永康公众号

永康四中篆刻社团 声名远播

西泠印社篆刻名家 进校指导

记者 章芳敏 通讯员 夏品丽

17日,永康四中来了7位特殊的客人,给全校师生送上了篆刻作品和墨宝,还为该校篆刻社团的学生进行了面对面指导。他们就是来自西泠印社和中国书法家协会的成员。其中两位专家还将参加G20峰会,雕刻纪念品送给各国元首。

本次活动的带队者柳晓康出生于我市,是西泠印社社员、中国书法家协会会员、浙江省书法家协会副秘书长、中国美术学院古文字研究中心研究员。当天,他和其他6位名家对永康四中篆刻社团的学生进行了悉心指导,对篆刻中的注意事项进行了讲解,给师生们上了生动的一课。

永康四中校长吕红丰说,篆刻是我国珍贵的文化遗产,为弘扬传统文化艺术,丰富学生课余生活,该校专门安排了美术老师蒋宇前往中国美院进修篆刻。自2013年起,该校成立了篆刻艺术社团,把这门动手、动脑,又有艺术性的课程带给学生们。该校的篆刻艺术教育得到了市教育局及教研室的高度肯定。

永康四中七年级学生吕浩桦告诉记者,篆刻不是很简单,它需要磨石、打样、写篆字、写反字、临摹印章、设计印稿、篆刻、修改等多道程序,虽然比较麻烦复杂,但许多同学依然很感兴趣。经过初中的社团学习后,她学会了不少篆刻技巧。如今,在她的收纳箱里,摆放着一个个优秀的印章。

柳晓康说:真没想到,永康四中有这么多学生在学习篆刻。不少学生是从去年才开始学习篆刻的,可他们的作品已经很不错了。看到国粹篆刻后继有人,我很高兴。他还鼓励学生们好好学,争取在篆刻上取得更大成就。

当天,永康四中还聘请柳晓康作为该校篆刻教学的客座教授。



市一医骨科举办 国家级继教项目

18日,市一医骨科承办的国家级继续教育项目“儿童四肢脊柱畸形诊疗技术新进展学习班暨CARD儿童青少年肢残畸形康复学术研讨会”顺利召开,来自我省及福建、山东、江苏等地的专家学者参加研讨。

通讯员 汪清 摄

省城名医来永开讲受市民青睐 学穴位养生知识 增强体质防未病

记者 章芳敏

15日晚上7时,每月一期的市民健康学校在市图书馆底楼准时开课。当晚虽然下着雨,但六点半不到,就有100多位市民陆续前来听讲。本次讲座的主讲人是浙江中医药大学附属第三医院的院长助理、针灸科与针灸教研室主任、主任中医师高宏。高宏现为国家临床重点学科、国家中医药重点专科骨干成员,中国针灸学会刺络与拔罐专委会委员,省针灸学会常务

理事,省针灸学会临床专委会副主任委员,省中医药学会推拿分会常务委员。他还是我省公民健康素养讲师团成员,推出的《穴位养生》系列讲座深受市民欢迎。

什么是养生呢?高宏说,养生就是根据生命发展的规律,采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段以及所进行的保健活动。中医养生观是治未病。中医养生方法有饮食养生、起居养生、四时养生、运动养生、精神养生、药物养生、针刺养生、灸法养生、推拿养生、拔罐养生、刮痧养生、足疗养生等。

高宏的讲解图文并茂,重点讲述了中医养生法则、穴位养生概述以及穴位养生操等,为我市市民朋友上了一堂生动的养生课。他说,中医养生贵在养德,这是健康和长寿的最重要条件;其

次,就是进行有规律的运动,中医养生技法的运用是强体质的重要途径;第三,保持精神、情感、心理上的健康是强体质的重要因素;第四,健康、平衡的饮食是强体质的基础因素。

掌握养生法则后,高宏开始向大家介绍何为穴位养生。他说,所谓的穴位养生,就是通过对穴位和特定部位的刺激,起到疏通经络、调节阴阳、输注气血、濡养百骸的作用,从而达到强身健体、延年益寿目的的一种中医养生方法。

对于初学者而言,穴位的定位是一大难点。高宏通过图片展示,让大家学会体表标志定位法、骨度折量定位法(骨度分寸法)、指寸定位法以及简便取穴法。此外,他还重点介绍了灸法养生和穴位养生操。穴位养生操中较为常见的有梳头、捏耳以及摩腹等,市民听后无不感到受益匪浅。

健康之窗
2016(46-47)
市疾控中心 主办
市健康教育所
敬请关注永康市卫计局 健康永康 微信公众号

公益广告
建设秀美山川 森林防火当先
永康市森林消防指挥部
永康市农林局宣
永康日报社