

正骨无小事 整错出大事

云山骨伤科门诊部谈正骨推拿禁忌

通讯员 童洁梅

都市白领长期固定一个姿势工作 ,肌肉劳损 ,椎关节错位 ,以至于颈椎病就像感冒一样常见。康复科专家认为 ,正骨推拿可以针对脊椎关节错位 ,运用手法让关节复位。云山骨伤科门诊部医生吕锋提醒 ,在进行手法复位时 ,一定要有症状、触诊和 X 光片三方面的诊断依据均符合 颈椎错位 为前提 ,如果乱来 ,后果很严重。

误区一： 颈腰椎病犯了腰酸背痛 找个推拿师傅按摩下

白领长期低头伏案工作 ,容易引起肌肉过度疲劳 ,颈椎失稳 ,造成小关节错位 ,继而引发腰酸背痛、手臂麻木、头晕目眩等症状。遇到这种情况 ,大部分人会去休闲场所 ,让保健师按摩 ,缓解疼痛和不适。



正骨推拿非常普遍 ,但作为医生 ,对病情一定要细心分析 ,通常问诊、触诊 ,再结合 X 光片 ,做出准确判断 ,避免误诊误治。

误区二： 抽空去做个按摩 左扳右扳三五分钟搞定

正骨推拿跟下水游泳一样 ,需要先热身。不能一上来就给患者做手法复位。吕锋介绍 ,正骨推拿复位要分四步走 ,首先应该考虑肌肉的放松。遇到某些患者肌肉紧张 ,要用放松肌肉的手法 ,比如痛点按摩、揉、擦、捏等 ,让患者放松 ,再将患者颈椎调整到有利于复位的姿势 ,或转动颈椎将其 摇正 ,或侧屈颈椎将其 扳正 。正骨过程中 ,一定是 动中求正 。如果上来就左扳右扳 ,急于求成 ,万一判错方向 ,粗暴到位 ,很容易发生意外损伤而加重病情。

误区三： 给颈椎关节复位时 关节 咯咯 作响才放心

无论休闲还是康复 ,很多人在做

推拿按摩时都对 咯咯 声上瘾。不听到关节 咯咯 作响 ,就觉得椎间错位关节还没复位。

其实 ,医生在做颈椎关节手法复位时 ,一般将患者头部转到最大角度 ,稍加有限度的 闪动力 (突然加力) ,就可使错位的关节复位 ,在操作中有时可听到关节复位弹响的 咯咯 声。但是 ,不是每次复位都一定有关节 咯咯 声 ,不能盲目追求这一响声。吕锋提醒 ,青壮年患者可以用轻巧的 闪动力 复位 ,青少年和老年人则不宜用 闪动力 ,而应将复位动作反复做 2-3 次 ,缓慢复位 ,在缓慢复位过程中可能就没有关节弹响了。

误区四： 颈椎病犯了只做推拿 其他辅助治疗都不考虑

一旦人体颈椎小关节错位 ,就会有症状显现出来 ,比如头晕、四肢麻木、肩背痛等 ,单单只做正骨推拿 ,只是让关节复位 ,并不能彻底让椎关节问题解决 ,还需要结合其他辅助治疗 ,比如理疗、针灸、中医中药等一系列综合治疗 ,才能既治骨又达到彻底康复的目的。

如何关爱中老年人心理健康

记者 潘燕佳

15日晚7时 ,市民健康学校在市图书馆底楼准时开课。此次授课的是金华市第二医院主任医师、心理治疗师黄恩 ,主讲中老年人心理健康知识。如今生活节奏不断加快、生活压力不断增加 ,越来越多的中老年人面临抑郁、焦虑、失眠等症状。



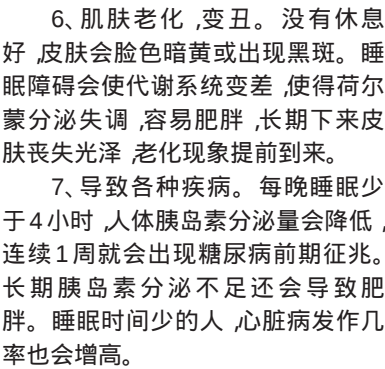
介绍了 心碎综合症 ,强调保持良好的心态至关重要。针对中老年人关心的保健品问题 ,黄恩表示 ,健康的生活方式(戒烟、限酒、食疗、运动、宽心)很重要 ,保健品不能起到治疗作用 ,最重要的还是要学会自我调整。黄恩还用图表来对比女性手术后三个月不同的心理反应 ,其存活率和死亡率出现明显差别。通常 ,奋起精神的高存活率 ,这充分表明了心理健康在人体生理疾病中所起的作用。中老年人还易患失眠、抑郁症、老年痴呆症等疾病。针对失眠 ,黄恩建议患者保持良好的生物钟 ,不要带有目的去睡觉 ,最好在比较困的状态

下快速进入睡眠状态。过了睡觉时间睡不着时 ,建议四处走动 ,增加困意。针对抑郁症 ,黄恩建议 ,坚持每天锻炼 ,增加社交活动 ,多晒太阳 ,促进身体生成维他命 D ,多微笑 ,有益缓解抑郁。如何预防老年痴呆呢 ?黄恩建议 ,适当进行脑力锻炼 ,如下棋、打牌、读书、看报等 ;坚持每周三次、每次半小时以上的有氧运动 ;保持活跃社交 ,多与亲人、朋友交流 ;多吃蔬菜、水果及鱼虾等优质蛋白 ,少吃红肉 ,适当饮用红酒 ;控制高血压、糖尿病、高血脂血症等疾病的危险因素。讲座在与市民的良好互动中结束 ,现场响起阵阵掌声。

长期睡不好 有什么危害

通讯员 田晓满

失眠、睡不好 ,不仅体现在人精神状态不佳 ,还容易破坏人体免疫力。孩子失眠 ,还易干扰成长。1、影响发育及健康。在睡眠时间 ,儿童脑部分泌的生长激素较多 ,它是促进骨骼生长的重要物质。缺乏睡眠的儿童成长迟缓。睡眠不足还会导致精神和身体过度疲劳。2、破坏生理作息。人体在夜晚睡眠时会分泌一种激素 ,消除疲劳 ,修复破损细胞。夜间睡眠不足或睡眠品质不佳 ,激素无法有效运作 ,容易导致生理作息发生紊乱。3、头脑反应变迟钝。睡眠质量差 ,会影响大脑的注意力与思考效率 ,减弱智力 ,记忆力受损 ,降低大脑的思维运作能力 ,压抑创造能力。4、导致神经衰弱。大脑长时间未能获得充分休息 ,会出现头晕、头痛等症状 ,严重时影响到白天的精神与情绪。长期有睡眠困扰的人情绪较不稳定 ,经常感到焦虑不安与疲劳。5、破坏人体新陈代谢。长期晚睡的人 ,中枢神经系统容易失调 ,连带使内分泌系统与免疫系统出现紊乱 ,具体表现为精神疲乏、食欲不振、口臭、腹胀、腹痛、便秘与脱发。6、肌肤老化 ,变丑。没有休息好 ,皮肤会脸色暗黄或出现黑斑。睡眠障碍会使代谢系统变差 ,使得荷尔蒙分泌失调 ,容易肥胖 ,长期下来皮肤丧失光泽 ,老化现象提前到来。7、导致各种疾病。每晚睡眠少于4小时 ,人体胰岛素分泌量会降低 ,连续1周就会出现糖尿病前期征兆。长期胰岛素分泌不足还会导致肥胖。睡眠时间少的人 ,心脏病发作几率也会增高。



永康中学诚聘

- 1.食堂厨师、司炉工(有证)、帮工 ,周工作四天半 ,包食宿。要求55岁内 ,联系 :陈 13566758566
- 2.学校电工(有证) ,要求55岁内 ,联系 :徐 671503

招 聘

永康市诚展展览有限公司(原永康市对外经贸展览有限公司)根据业务开展的需要 ,面向社会招聘业务工作人员若干名。
条件:应届大学毕业生 ,英语4级或以上。党员、学生干部优先。五险 ,双休及节假日正常。待遇面谈。
联系人:李先生 13819909090 739090
永康市诚展展览有限公司
2018年7月18日

通 告

因永康市双舟线 K43+750-K47+733(后山头至古竹桥段)进行美丽公路整治改造及设施完善。施工工期为2018年7月25日至2019年1月25日 ,请过往车辆、行人注意安全 ,慢行通过 ,谢谢合作 !
永康市公路管理段
永康市公安局交通警察大队
浙江八咏公路工程有限公司
2018年7月22日