

预防颈椎病,请抬起头来

玩游戏、刷微信、读新闻、发短信,忙得不亦乐乎。然而,经常低头看手机,除了视力受损外,颈椎最伤不起。有数据显示,原本属于老年病的颈腰椎病有年轻化的趋势。

本报记者 刘婷

颈腰椎病年轻化

“以前颈部、腰部疾病的患者都是老年人,但现在不同了,中青年患者越来越多,大多数都是颈肩肌肉劳损、关节疼、腰间盘突出等。”慈铭体检工作人员说,从慈铭体检去年的统计数据看,超过10%的体检者患有颈腰椎病,而且年轻患者的比例在增大。

“现在不少颈椎病患者是二三十岁的年轻人,他们喜欢躺在床上看电视、看书或长期坐姿不正确等。而且几乎都喜欢低头玩手机,这些不良习惯都有可能诱发颈椎病。”该工作人员说。

姿势不对是颈椎病主因

研究表明,在不负重的情况下,人平躺时,腰椎承受的重量大概占体重的25%;侧卧,腰椎承受的压力是体重的75%;坐着时,腰椎承受的压力是体重的140%。

当你长期低头,脖子后面的肌肉就松了,时间长了,这里的肌肉就没有弹性了,脑袋就容易往前牵拉。而这恰好影响到里面的韧带、关节囊,最终造成一系列的颈椎病症状。

五个姿势缓解颈椎病情

1、颈部放松:两足分开同肩宽站立,一手叉腰,头稍后仰,使颈部肌肉放松,另一手四指放在颈部,从下向上再从上向下按摩肌肉。

2、颈部绕环:两足分开同肩宽站立,两手叉腰。首先低头,头部从左向右缓缓旋转2周,然后反方向旋转2周。

3、前屈后仰:两足分开同肩宽站立,两手叉腰。首先头部缓缓下垂,下颌尽量接触胸部;然后头部缓缓后仰,眼睛看后上方。

4、左右侧屈:两足分开同肩宽站立,两手叉腰。首先头部缓缓向左侧屈,左耳触左肩;然后头部缓缓向右侧屈,右耳触右肩。

5、侧后上转:两足分开同肩宽站立,两手叉腰。首先头部缓缓向左后上方转动,眼视左后上方;然后头部缓缓向右后上方转动,眼视右后上方。



失眠抑郁 精神障碍

失眠、抑郁症、焦虑症、精神障碍多由于自身体质、性格特点、遗传因素、心理状态、社会压力、人际关系诱发,其临床表现为:

- 头痛头晕 ●入睡困难 ●浅睡易醒
- 醒后难眠 ●梦中易惊 ●惊后多汗
- 心慌心悸 ●胸闷气短 ●情绪低落
- 烦躁不安 ●焦虑紧张 ●惊恐胆怯
- 思前顾后 ●寡言少语 ●幻听幻视
- 猜疑多虑 ●生活懒散 ●喜怒无常
- 注意分散 ●丢三落四 ●言语零乱
- 耳鸣烦躁 ●来回踱步 ●打人毁物
- 行动缓慢 ●悲观厌世 ●兴致丧失
- 时有无望感、无助感、无力感等症状

临沂特色中医医学研究院医学心理学双硕士丁主任采用“三通一补一调法”即疏通脑部经络,疏通头脑气血,疏通血脑屏障,滋补肾阴肾阳,调整生物节律并根据每位患者的寒热虚实,阴阳表里一人一方一症一方辩证施治,不论病情轻重时间长短,用药当天见效。1-3个疗程康复,无依赖不反弹。

咨询热线:0539-8035320
网址:www.sdyl120.com

地址:临沂市通达路与前十街交会南行50米路西
临沂技师学院对过临沂特色中医医学研究院

中医针灸也能治腹泻

腹泻是春夏季节最常见的病症,虽不是什么大病,但次数过多也严重影响正常的工作及生活。除了西医的药物治疗方法外,针灸也可以迅速止泻,减缓全身症状。

临沂中医医院针推老专家门诊毕臻主任表示,中医治疗腹泻,尤其是慢性腹泻,效果非常好。腹泻分为急性腹泻和慢性腹泻两种。急性腹泻最常见的原因是感受风寒、湿热等外邪及饮食不洁。慢性腹泻则大多由急性腹泻未愈转化而来,由于脏腑虚弱导致。到中医门诊就医的患者多为慢性腹泻患者。

针灸治疗腹泻,以腹部穴位配合四肢的穴位为主。但需要注意的是,治疗急、慢性腹泻有所区别。急性腹泻针灸的主要穴位是府舍、支沟、照海、承扶。

慢性腹泻针灸的主要穴位是天枢、气海、足三里、大钟。而随症配穴有:腹胀、暖气、肠鸣加肝俞、承满、行间;便溏、肢倦乏力加脾俞、胃俞、公孙;痛泻加复溜;寒湿加灸神阙、大横、关门;湿热加大椎、上廉、内庭;食滞加中脘、腹哀。

专家表示,慢性腹泻可以采用隔药饼灸法或隔姜灸法。灸的主要穴位是腹部穴位,尤其是位于肚脐的神阙穴。具体操作为,将盐填满肚脐,在肚脐外再铺硬币大小的面积,把姜切成薄片后贴在肚脐及周围,然后将艾柱点燃放到姜片上。每穴灸5~7壮,每日或隔日1次,会有不错的疗效。另外,慢性腹泻者自己每天按揉天枢、中脘、足三里等穴位一两次也有不错的效果。

记者 刘婷

杏林故事
临沂市中医学院
急救电话:
8238116
协办

遗失声明

- 沂水县众泰农业生产资料有限公司,营业执照副本丢失,注册号371323200003721,声明作废
- 临沂市众汇广告有限公司,营业执照副本(注册号371301200011283)丢失,法定代表人:王淑贞,声明作废
- 沂水广聚油缸制造有限公司,组织机构代码证正本丢失,证号670534714,声明作废
- 平邑增伟石材厂,税务登记证正本(税号:372830196504130015Q0)丢失,声明作废
- 李斌,鲁QF3282,安邦财产保险交强险标志丢失,标志印刷流水号13000100001500035244,声明作废
- 刘维军,身份证371324197110240050丢失,声明作废
- 临沂德成汽车运输有限公司,鲁Q9861W营运证,二级维护卡丢失,声明作废
- 婴儿姓名:诸葛瑞泽(男),母亲:马庆庆,父亲:诸葛祥峰,出生证明丢失,编号:M371127213,声明作废
- 李宝芹,身份证372801197903035528丢失,声明作废
- 蒙阴县兴坤畜禽养殖专业合作社,营业执照正本(注册号:371328NA000244X)组织机构代码证正本599276424一并丢失,声明作废
- 吴绍瑞,身份证372833197312194827丢失,声明作废
- 李宝生,陈彦潼,阳光居16号3单元201,沐房管字第证号00005513.00005514丢失,声明作废
- 班涛,鲁QNV770,交强险标志丢失,标志流水号:14370121251,声明作废
- 刘纪东,B1机动车驾驶证丢失,号码:372832198002263119,档案编号:372800501965,声明作废
- 刘江涛,二代身份证371329199404134211丢失,声明作废
- 临沂市兰山区百年基业营销顾问有限公司,法人:侯一章,营业执照丢失,注册号371302200019959声明作废

- 王越身份证37131219891223484X丢失,声明作废
- 孙成奎身份证372824196603214313丢失,声明作废
- 刘家娥身份证37282419650910432X丢失,声明作废
- 魏范君身份证371327198001023915丢失,声明作废
- 张健身份证372823197512120010丢失,声明作废
- 曹朕瑜身份证371302199501260412丢失,声明作废
- 杜学山,个体工商户营业执照正、副本丢失,注册号371302600222076声明作废
- 徐勤生,鲁Q8356V货车登记证书,车牌照一并丢失,特此声明
- 李付金,鲁QL906T商业险(单号:PDDK201437010336001780)正本丢失,声明作废
- 蒋春明驾驶证372822197005085437丢失,声明作废
- 王传国二代身份证371312198802016470于2014年10月份不慎丢失,声明作废
- 公爱华二代身份证(证号:372829197610176024)丢失,声明作废
- 父亲:任成旺,母亲:陈兴红,儿子任永刚出生证明(证号:0371220227)丢失,声明作废
- 平邑县贤邱乡岳家村四砖厂,组织机构代码证正、副本及IC卡一并丢失,代码号:L21545467声明作废
- 臧恒平鲁Q1V909轻型货车丢失,特此声明
- 姜新,保险销售从业资格证编号00200903371300005323丢失,声明作废
- 徐含笑,保险销售从业资格证编号00200903371300010321丢失,声明作废
- 崔倩倩身份证371326198502278223丢失,声明作废
- 高恩亮,衡器厂家属院,平房权证私字第37020252号证件丢失,声明作废
- 临沂市兰山区绿草电脑销售部,负责人:陈华清,营业执照正、副本丢失,注册号:371302600241355声明作废

金雀山路六号新闻大厦16楼
电话:15263944000
诚招各县区代办点

中华健康医学会、中国医学联盟和国家药品基金会郑重决定

补贴5000万 正品秘鲁原装玛咖,两年只要480

神奇的玛咖

玛咖素有“秘鲁国宝”、“安第斯人参”之称,1克破壁玛咖=10克黄金,富含人体所必需的氨基酸、多糖、玛卡烯、玛卡酰胺、芥子油甙及70多种矿物质和微量元素,具有提升男性功能、抗疲劳、抗氧化、抗衰老、防治肿瘤、抗炎等诸多功效。早在1992年,世界粮农组织在《罗马宣言》中,就已经把玛咖作为一种珍稀新资源保健品向全球推荐。现代研究表明:玛咖能激活身体机能,对男性肾虚、疲倦乏力、免疫力低下、早衰等作用显著,玛咖生长在南美洲海拔4000米以上的高原山区。恶劣的自然环境造就了玛咖超强的抵抗力。十六世纪,西班牙殖民者发现了玛咖的奥秘,奉为至宝,现已成为西班牙皇室抗衰老的必备滋补珍品。目前,国际登山组织和国际奥委会,已经将玛咖作为运动员体力增强剂;美国太空总署,更是将玛咖列为航天员必备品。

玛咖真的好,男女都需要

玛咖在国内上市后,迅速风靡大江南北,有口皆碑。尤其针对男性生理功能效果很好,其实吃过玛咖的人发现,玛咖的作用还远不止于此,它对于一些老年慢性疾病也有帮助。

1. 抗疲劳,补充精力:玛咖富含丰富的铁、蛋白质、氨基酸、矿物质、牛磺酸等成分,能有效抗疲劳,增强肌肉耐力。疲劳、倦困的人吃上就管用,让身体更年轻,精气神更足。
2. 激活男性机能:独有的生物活性物质玛咖烯,玛咖酰胺能活化男性机能,消除疲乏、乏力,让身体充满活力和激情。
3. 改善尿频,尿急:玛咖能清除男性前列腺里的垃圾毒素,改善尿频,尿急,尿不尽等症状,不起夜,睡得安稳,功能也得到很好地恢复。
4. 改善睡眠:玛咖能缓解忧虑及神经衰弱,失眠,多梦者服用,不到十天就能找回甜美睡眠,享受婴儿般的睡眠。

5. 消除更年期综合症:玛咖能活化卵巢细胞,平衡体内的荷尔蒙水平,不但可缓解更年期带来的心烦意乱、莫名烦躁等症状,还可以延缓衰老,让身体各个部位呈年轻态。6. 提高免疫力,不感冒,少生病:吃玛咖,即使天气变化,也不易感冒。7. 增强记忆力:玛咖能加速脑部血氧供应,脑细胞的“录入”速度因此倍增,使人头脑清醒灵活,思路清晰。

补肾益阳,延年益寿

秘鲁原装玛咖480元买一年送一年

夕阳无限好,只是近黄昏,健康的身体才是幸福晚年生活的前提,当卸下生活的包袱安享晚年生活的时候,更应该追求的是生活质量的提高,坚持服用玛咖,精力越来越充沛,肾气强,病痛少,精神头足了,精力旺盛,身体更强壮,家人更安心,恢复旺盛的体力精力,年轻时做得到,年老时照样行!

本次活动的玛咖原材料均来自与秘鲁原装进口,零添加零污染,并且采用全球先进的生物酶提纯技术,药物分子仅仅一纳米大小,吸收率高达90%以上,各项指标均高于国家标准。为了让更多的国人了解玛咖的强大功效,抢先体会到玛咖的神奇功效,中华健康医学会、中国医学联盟和国家药品基金会特决定:补贴5000万,让所有需要玛咖的人群都能享受到正品原装秘鲁玛咖!原价4980元一年用量的玛咖,特惠期间只要480元,并且买一年送一年,活动仅限这一次,每人限领一份,每个家庭限领2份!望广大了解玛咖的中老年朋友积极行动,抓紧时间领取,勿失良机!

抢购电话:400-9656-288