



“刷屏”刷出各种肩颈不适 四款保健操有助舒经活络

随着手机、平板、电脑的使用率越来越高,肩颈综合征发病率也随之上升。颈肩问题不是短期内形成,而是长时间不良习惯和姿势所致。今天,为大家解析“刷屏族”如何远离肩颈综合征。

日常预防做好七点

肩颈综合征是以颈椎退行性病变为基础,如椎间盘退变突出、骨质增生等压迫周围血管神经引起颈肩部酸麻、胀痛等一系列症状的总称。

大多数“刷屏族”使用电子设备时,身体姿势违反颈椎正常生理曲线造成反弓畸形,从而诱发颈肩痛。此外,当每天使用电脑超过1.5小时,会大大增加颈肩疼痛发病率。想要预防,在日常生活中需注意做好以下7各方面。

掌握正确的坐姿和手部姿势。大腿与腰、大腿与小腿应保持90度弯曲;上臂和前臂弯曲的弧度保持70-135度;手腕和前臂

呈一条直线,避免手腕过度弯曲紧张。

尽量避免长时间操作电脑。如果确实需要较长时间使用,则每小时休息5-10分钟,活动颈肩部和手腕。

使用电脑时,键盘、鼠标的高度应稍低于坐姿位的肘部高度。

显示屏应保持比视线略低,以保证颈部血液循环通畅,减少颈肩肌肉紧张而引起的疲劳。

不要让手臂悬空。若条件允许,建议使用手臂支撑架,有助放松肩膀肌肉。

多做颈肩部活动。睡觉时,枕头不能太高、太软,平时应注意颈肩部保暖。

缓解不适常做操

通过做保健操,可以缓解颈肩部的疼痛和麻木,还可减轻头痛、头晕症状,起到舒筋活络、调畅气血的作用。

仰俯舒经:头先向前俯,再

向后仰。前俯时,颈项要尽量向前,以颈部后面及背部肌肉有拉伸的感觉为宜;后仰时,幅度可稍大一些,以颈部前面肌肉有拉伸的感觉为宜。做动作时要慢,主要以放松为主,每分钟5-8次即可。

贴胸旋颈:下巴自然贴于胸前,颈部的肌肉放松,以颈项的根部为轴心,先自左向右旋转5圈,再换方向旋转5圈。注意,旋转幅度不要太大,否则会出现头晕的症状。

旋肩舒经:双手置于两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前转动10-20次,再由前向后旋转10-20次。频率不宜太快,可使肩部肌肉得到放松。

头手相抗:双手交叉紧贴在后颈部,手向前用力,头颈向后用力,互相抵抗,以胛骨内侧肌肉有牵拉的感觉为宜。保持姿势10秒钟,然后放松,垂下手臂休息,重复5次。

据健康上海 12320

秋日宜用西洋参 五点事项要注意

西洋参能补气养阴、清热生津,根据中医春夏养阳、秋冬养阴原则,西洋参很适合在秋季食用。但专家提醒,服用时需注意五点。

不适宜人群:有咳嗽伴清痰、大便溏薄、消化不良、畏寒怕冷、舌苔白腻或水肿等状态时,应避免服用,否则会加重病情。西洋参可清火,脾胃虚寒者也不宜将其作为保健品,以免损伤阳气加重病情。

不与浓茶同吃:茶叶里含鞣酸,会破坏西洋参中的有效成分。

不与萝卜同吃:萝卜是下气的食物,而西洋参是补气的,两者功效上互相排斥。

不与藜芦同吃:两者属于药用配伍禁忌。

西洋参是保健食品也是中药:需要西洋参治疗疾病的朋友要在中医师或中药师指导下服用。

据广东中医药微信公众号

丽水七旬老中医慕名赴杭求医 杭州临平太学眼科医院老花白内障门诊升级

10月29日,爱尔康&太学眼科白内障老视矫正手术认证中心授牌仪式在杭州临平太学眼科医院举行。时隔几个月,杭州临平太学眼科医院老花白内障门诊再度升级。

老中医赴杭求医 首例三焦点晶体植入手术成功

活动当天,中国台湾中坜国际大学眼科中心院长林鸿源、杭州临平太学眼科医院院长周玉柱合作完成杭州临平区首例爱尔康三焦点人工晶体植入手术。

接受手术的卫阿姨今年65岁,出现白内障已经有10年,一直下不定决心进行手术。这次,在儿女坚持下,选择三焦点人工晶体手术,满足术后不戴眼镜的愿望。卫阿姨说,手术中总体感觉很好,也不紧张。

据了解,三焦点人工晶体是功能性人工晶体类型之一,功能性人工晶体包含双焦点、三焦点、连续视程等,植入后可帮助患者获得远中

近清晰视力。

林鸿源院长是中国台湾地区屈光白内障领军者、大学眼科体系白内障及屈光手术委员会主席,台湾眼科医学会白内障手术委员会共同召集人,同时还是“国际眼内植入手术领袖组织”(IHC)成员。他表示,现在老百姓对视力要求越来越高,功能性人工晶体技术也不断成熟,在中国台湾,老花白内障患者对于功能性人工晶体接受度相当高。

同样选择功能性人工晶体的蔡伯伯也分享手术感受。蔡伯伯是一位退休中医师,在丽水当地知名度很高,这次特地慕名从丽水到临平太学找周玉柱院长进行手术。蔡伯伯表示,良好的视力对于生活和工作十分重要,之前他看书以及看3到5米远处都很不清楚。完成手术后,第二天早上感觉好很多,仿佛回到年轻时的视力状态。

临平太学老花白内障门诊升级 各大专家实力助阵

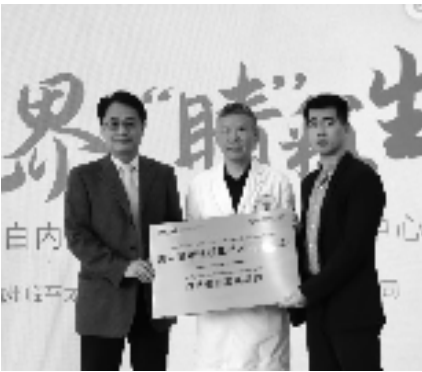
活动当天,除林鸿源院长和周玉柱院长外,浙大一院终身教授顾

扬顺主任、浙江省人民医院陈亦棋副主任等多位领导与专家也出席当天活动。

周玉柱表示,随着生活水平提高和国民平均寿命增长,实现连续清晰视力已成老花白内障患者和医院共同追求。今年4月,临平太学眼科成立老花白内障门诊,由中国台湾、浙大专家组成的实力专家团队,旨在为所有老花白内障患者打造便捷、专业、一体化就诊平台,提供专业老花白内障解决方案。

此次爱尔康三焦点人工晶体植入手术的成功和白内障老视矫正手术中心的授牌,预示临平太学眼科医院眼科医疗技术与服务升级,也代表临平区老花白内障诊疗水平的提高。

据了解,杭州临平太学眼科医院成立至今,不仅为临平老百姓做了很多眼健康工作,也积极发起和参与眼健康公益事业,连续两年进行公益活动,让四川大凉山和石渠县150位老人恢复光明。医院引进爱尔康超声乳化仪和VERION数字导航系统及蔡司CLARUS500超广



白内障老视矫正手术认证中心授牌。

角眼底相机等专业设备,更好地服务老百姓,让他们不出临平就能享受一流眼科技术与服务。

50位免费眼健康检查名额

即日起,杭州临平太学眼科医院为50名50周岁及以上的中老年人免费提供眼健康检查。2023年11月30日前凭本版报纸到院检查即可,额满即止。

记者 徐小翔

如需了解更多详情,请拨打本版右上角专线电话咨询。