

腰腿肩颈疼痛或因脊椎错位

云山骨伤科提示 正骨复位可减缓紧张和疼痛

通讯员 童洁梅

当你的头、颈、肩、胸、腰、腿出现酸、麻、胀、痛症状时 ,你的脊椎很可能已经出现问题了 ,云山骨伤科门诊部提醒 ,多数情况下 ,只要将错位的脊椎正位 ,疼痛症状也将消失。

如果每一节脊椎骨都处于正常的位置 ,那么整个脊椎呈现出两个向前的弯曲(颈曲和腰曲)、两个向后的弯曲(胸曲和骶曲)。当脊椎的弯曲度是良好的 该弯的地方弯了 ,该直的地方都直了 ,人就不容易生病 ;如果脊椎的生理弯曲改变 ,身体则往往陷入亚健康或是慢性病的困扰。

人体的31对神经分别从脊椎的椎间孔穿出并贯穿全身 ,调节支配着人体的正常生理活动。当骨盆、脊椎错位后 ,本来间隙就很小的椎间孔 ,首先变形 ,周围肌肉、韧带张力发生改变 ,脊椎的三维运动(前屈、后仰、侧屈)发生障碍 ,进一步压迫血管、神经、阻塞经络 ,引起一系列的感觉运动障碍和脏腑生理机能改变 ,造成内

分泌机能紊乱 ,导致多种疾病发生。早期的头痛、头晕、视力下降、颈部僵硬、多梦、失眠、口渴、心烦、耳鸣、耳聩、胸闷、气短、肩脾酸痛、腰膝酸软、全身乏力、反应迟缓、腹部胀痛、小便困难、便秘、腹泻、肥胖、消瘦 ,男性阳痿 ,女性月经紊乱 ,经络进一步堵塞 ,病情进一步加重 ,生理机能逐渐下降 ,加速了人体的衰老进程。同样 ,当某一个器官不健康时 ,也可以从脊椎骨上找到其异常之处 ,且直接通过养护脊椎拔除病根。

错位 ,就是骨头位置不正。骨与骨之间只要有轻微的错移、不正 ,就会引起周围正常软组织紧张、紊乱 ,相应的肢体就会出现痛、麻、冷等不适症状。

正骨复位就是用手法对骨头的错位微调 ,以达到筋、腱、骨、肉之间的平衡 ,从而解除、减缓其紧张和疼痛。正骨需要专业的医生施治。

我们的头、颈、肩膀 ,如同四肢一样 ,它们与脊椎这根主干是不能分开整体的。严格来说 ,头部甚至可以认

为是脊椎的延伸 ,因为头和脊椎我们还是胚胎那么小的时候就已经连为一体、共同生长了。所以脊椎的姿势会直接影响头部 ,而头部的活动也直接影响脊椎 ,影响全身功能。连接头与脊椎的是我们的颈部 ,如果姿势不当 ,例如习惯头部向前倾、下巴过分内缩、肩膀耸起等 ,都会造成颈部肌肉紧张与僵硬 ,长此以往不但肩膀会感到疼痛、麻木 ,整个背部甚至都会感到不适 ,乃至全身健康水平下降。

那么骨盆呢 ? 骨盆牵制着脊椎基底 ,影响它的自然曲度 ,如果骨盆过于往后、过于往前或者两边骨盆一高一低 ,都会导致长短腿现象的发生 ,进而使脊椎侧弯、脊髓受到压迫 ,最终使得与脊神经相连的脏器功能下降。



永康四中开学第一课开讲

教师分享《南渡北归》读后感

记者 章芳敏

19日下午 ,永康四中报告厅内济济一堂 ,新学期教师会议暨读书分享会在此举行。此次读书分享会的主题是 我与《南渡北归》 ,该校教师代表、雅润 读书会会员分享了自己的读后感。

据了解 ,《南渡北归》一共三部 :《南渡》《北归》和《离别》 ,该书全景描绘了抗日战争时期流亡西南的知识分子与民族精英多样的命运和学术追求 ,系首部全景再现中国最后一批大师群体命运剧烈变迁的史诗巨著。

今天 ,我和大家分享的是《南渡北归》中《英雄辈出的时代》这一章。这一章中 ,我不禁想到一句话 :武将是一个国家的热血 ,文臣是一个国家的气节。文章中的人物蔡元培既有文人的勇毅、气节又有武士的慷慨、热血 ,一介瘦弱文士以一腔热血以大胸怀大格局满怀希望推动了历史的发展。而这样的人 ,在中国历史



上 ,何其多 ! 教师代表、雅润 读书会会长夏品丽在分享自己的读书心得时 ,满怀激情地道出了 希望 ,在任何年代任何时候都是像钻石一样珍贵的东西 这一读后感。

同时 ,教师代表、雅润 读书会会员郑莉丽、傅璐璐分别结合当前的热点话题、综艺节目以及寒假期间的

阅读分享了自己的读书体会。

这是永康四中新学期组织召开的首次全体教师会议 ,参与活动的教师纷纷说 :这样的开学第一课形式新颖 ,阅读分享会更是让大家受益匪浅。今后 ,我们将更加注重阅读 ,并给学生们做好榜样 ,让他们也爱上阅读 ,让阅读真正变成 悦读 。

白糯米蒸煮后变成黄红色

市食品药品检验检测中心:被黄杆菌污染的食品切不可食用

记者 胡颖 通讯员 胡浩

年前 ,市民周阿姨按照往年的惯例都会制作一坛黄酒 ,可将糯米放进高压锅蒸好后 ,周阿姨发现 ,原本白色的糯米变成了黄红色 ,有几十年做酒经验的她意识到 ,可能是糯米变质了 ,于是带着蒸好的糯米来到市市场监管局反映情况。

这些糯米是我从集市上买来的 ,第一次做酒的时候没有发现异常 ,这次竟然变成黄红色了。周阿姨说。工作人员仔细查看周阿姨带来的样品 ,发现没蒸以前的糯米看不出异样 ,也闻不出异味 ,可蒸出来的糯米却明显颜色不正常 ,而且经过分

析 ,浸泡糯米使用的水和用的锅都没异常 ,工作人员遂向市食品药品检验检测中心做了咨询。

市食品药品检验检测中心立即做了查询分析 ,终于很快解开了谜团。原来糯米变色是因为已经受到一种叫酵母面黄杆菌的污染。这种细菌一经加热即死亡 ,呈黄红色(或者粉红色) ,但该菌释放的黄杆毒素A却仍留在食物里。

这种毒素属于细胞毒 ,能使人体细胞变性坏死 ,组织器官的功能减退 ,其特点是耐热 ,水煮、油煎都不被破坏。酵母面黄杆菌中毒发病急、病情严重、发展迅速 ,病死率高达30%至90% ,至今尚无特效的治疗方法。

因此这种受污染的糯米既不能做酒 ,更不能吃了。

生活中发酵玉米面制品、变质鲜银耳及其他变质淀粉类(糯米、小米、高粱米和马铃薯粉等)制品因潮湿、贮存不当变质极易引起酵母面黄杆菌食物中毒。周阿姨回忆 ,这次做酒的糯米 ,浸泡的时间比以前长了一倍 ,而且那几天气温比较高 ,可能就是这些因素 ,让糯米产生变质 ,受到酵母面黄杆菌的污染。

工作人员提醒 :生活中淀粉类食品保存一定要保持干燥 ,注意防潮。食品如发现明显感官性异常的情况 ,应果断放弃食用。

防寒取暖

谨防低温烫伤

通讯员 吕槟果

虽已入春 ,阴雨寒冷模式却仍在持续 ,热水袋、暖宝宝等各种取暖设备依然很受大家欢迎。市中医院皮肤科接诊病例显示 ,因取暖设备使用不当而被低温烫伤的病人还真不少。

低温烫伤是指虽然基础温度不高 ,但皮肤长时间接触高于体温(37)的低热物体而造成的烫伤。简单来说 ,就是低温热源热敷或热接触时间太长造成的。

即使是低温热源 ,如果持续作用 ,也会逐渐引起皮肤深层及皮下各层组织烫伤。低温烫伤和高温引起的烫伤不同 ,创面疼痛感不十分明显 ,大部分仅造成真皮浅层烫伤 ,在皮肤局部产生水肿、水疱、脱皮或发白等现象 ,面积也不大 ,看起来似乎不太严重 ,但其实会造成深层组织的坏死 ,如果处理不当会发生溃疡 ,长时间不愈合。

寒冷天气里 ,人体皮肤敏感度下降 ,最易发生低温烫伤。一些特殊人群 ,如老年人、糖尿病患者、截瘫者、脑血管意外患者、婴儿和儿童等 ,他们对热感和痛感的感知度都特别低 ,极易发生低温烫伤。另外 ,晚上睡觉不易苏醒和感觉迟钝的人 ,也要特别注意。因低温烫伤疼痛感不明显 ,常烫伤了患者还未察觉 ,直到很严重的程度才被发现。

医生提醒 ,一旦发生低温烫伤 ,应立即用凉水冲不少于半小时 ,达到降温的目的 ,然后及时去医院处理。千万不要采用一些流传很广但不科学的方法处理 ,如用牙膏、酱油等涂抹烫伤处 ,这样很容易引起烫伤处感染 ,增加治疗难度。



老中医柳忠

谈食疗

何首乌煮猪肝

主料 :何首乌15克 ,猪肝250克。

配料 :料酒6毫升 ,盐、味精、姜、生粉、香油各适量。

制法 :先将猪肝洗净 ,切成薄片 ,加入盐、生粉、料酒腌匀 ;何首乌用黑豆煮熟 ,切薄片 ,用100毫升水煎成汁液 ,去何首乌留汁液待用 ,姜切片 ,葱切段 ,然后将何首乌汁液放入锅内 ,加入适量水 ,置武火上烧沸 ,放入姜块、葱、料酒、猪肝、香油、盐、味精 ,煮熟即成。

须发早白之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供