

“落枕”后，别急着乱动

专家：养成良好习惯预防颈椎问题

□ 杨涵

一觉醒来，发现脖子无法转动了，只要稍微扭头，便会引起剧烈的疼痛感……出现这种情况，很有可能是“落枕”啦！

四〇四医院神经康复科副主任医师、副教授母晓明说，“落枕”通常多发于青壮年人群，尤其是伏案工作或睡觉受凉的人们。但近年来，随着人们生活习惯的改变，尤其是掌上数码产品(平板、手机等)的过度使用，这种情况在青少年人群，甚至儿童中时有发生。

为什么会发生“落枕”

颈肩部肌肉的过度使用、不良的睡眠姿势或寒湿的环境因素，都可能引起颈椎关节活动紊乱或颈肩部肌肉痉挛，从而造成局部缺血疼痛和活动受限。诱发“落枕”的常见原因包括：

- 1、伏案工作、长时间使用掌上数码产品导致颈肩部肌肉劳损；
- 2、睡眠姿势不良，枕头高度或床垫软硬度的选择不合理；
- 3、睡前或睡中颈肩部受寒湿空气的侵袭，环境中温度过低、湿度过高；

- 4、过往颈肩部组织损伤，如已确诊的颈椎病或肩周炎；
- 5、缺少运动，颈肩部局部组织缺少良好的血液供应。

“落枕”后，动还是不动呢

一旦“落枕”发生将如何处理呢？我们将从“落枕”的急性期处理与预防康复中来科学地解答这个问题。

首先，“落枕”急性期的自我处理：急性期切勿用力扭头抵抗僵硬的颈椎，自己或他人用力扭转颈椎可能会导致颈椎的严重损伤。因此，“落枕”急性期应保护好患处，减少活动。

小贴士：
热敷：将一条毛巾微微湿水，用家用塑料保鲜袋包裹后置于微波炉中稍微加热2分钟，取出后隔一层衣物热敷患处10-15分钟。该方法简单易行，散热缓慢温和，效果较好。

静力收缩：该方法也简单易行，患者本人便可独立完成，且安全有效。如发生“落枕”后发现自己无法向右侧转头，我们缓缓将头部转向右侧，开始出现疼痛便停下维持在该位置。然后，我们抬起右侧的手并张



开，用右手贴住我们右侧的脸颊并维持。之后，我们用两到三成的力量向右侧继续转头对抗我们手掌的力量，维持6-10秒，然后放松6-10秒。接下来，我们继续向右侧转头抵抗我们右手用力6-10秒，然后再放松。反复3-4次后，我们会发现向右侧转头的幅度明显增大了。因此，“落枕”后完全不能动的观点也是不对的。该方法的原理是肌肉收缩后放松的原理，轻松有效。如患者无法自己完成，可找相关专业医务人员诊疗。

如何预防“落枕”再次发生

颈肩部肌肉的健康使用习惯
任何姿势都不应保持太久，否则易导

致局部组织缺血；伏案工作或使用数码产品时，每使用30-45分钟后起来活动一下全身，但切勿用力闪动颈椎或腰椎。

选择适宜的卧具(如枕头和床垫)

仰卧时，枕骨下颈椎生理曲线处应有一平拳高度(约5-8厘米)的承托；侧卧时，颈椎与头部应于肩部保持水平，枕头垫的高度应与头颈中立位时耳朵与肩外侧的垂直距离接近。防止颈部肌肉在睡眠中持续用力。

颈肩部肌肉的强化训练

我们可以用一条弹力带套于头上，一手拿住毛巾的两端并用用力将头部向我们前后左右任一方向拉，我们的头部维持在中立位并抵抗毛巾的拉力，每次维持6-10秒，前后左右四个方向依次进行，并完成2-3个循环。

室内空气流通和清洁，每星期必须彻底清洁家居一次，可使用1:99稀释家用漂白水来清洁家居。禽流感病毒不耐热，100℃下一分钟即可灭活，对干燥、紫外线照射及常用消毒液都非常敏感。

(四)预防禽流感关键点

- 1.食用禽类时要彻底煮熟，其中心部分须在70℃持续烹煮至少两分钟。
- 2.处理活鸡、冷藏和解冻生鸡或鸡蛋后，要用肥皂或清洁剂彻底洗净双手。
- 3.避免接触鸡只及其粪便，勿用口吹鸡只尾部。
- 4.要避免食用生鸡蛋，煮蛋须待蛋黄及蛋白都变得坚实方可食用。
- 5.打流感疫苗，以减少同时感染流感和禽流感。(史映红)



如何预防 H7N9 型禽流感?

人感染 H7N9 禽流感是由 H7N9 禽流感病毒引起的人类急性呼吸道传染病。市疾控中心相关专家提醒，预防 H7N9 型禽流感，需要了解以下几点：

一、主要症状

人感染 H7N9 禽流感潜伏期一般为 7 天以内。患者一般表现为流感样症状，如发热、咳嗽、少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者表现为重症肺炎，体温大多持续在 39 摄氏度以上，出现呼吸困难，可伴有咯血痰；可快速进展出现急性呼吸窘迫综合征、纵隔气肿、脓毒症、休克、意识障碍及急性肾损伤等。

二、感染途径

- 1.近距离接触染病禽鸟(活鸟或死鸟)；

- 2.密切接触染病禽类的分泌物、排泄物；
- 3.直接接触禽流感病毒。

三、高危人群

- 1.与活禽有近距离接触的人士，如从事禽类养殖、销售、宰杀或加工业者。
- 2.老人、儿童及长期病患者，一旦感染，容易出现并发症，如支气管管炎、肺炎等。

四、预防措施

- (一)家禽处理
 - 1.食用和购买正规屠宰厂家的产品，切勿食用病死的鸡、鸭、鹅等禽类；
 - 2.尽量避免接触活禽(或死禽)及其分泌物和排泄物；
 - 3.应彻底煮熟禽类及其蛋类，如家禽在烹煮后仍有粉红色肉汁流出，或骨髓仍呈鲜红色，应重新烹煮至完全熟透。
- (二)个人卫生
 - 1.保持双手清洁。尤其是处理食物前、进食前或触摸口、鼻、眼睛前，处理食物前、如厕后手触摸过公共物件，或当手被呼吸道分泌物污染时，如咳嗽或打喷嚏后；
 - 2.咳嗽或打喷嚏时，把用过的纸巾弃置到有盖垃圾桶，然后彻底清洁双手；
 - 3.倘若若有发热或呼吸道感染病症，应及时前往医疗机构就诊，与其密切接触者，均应戴上口罩；
 - 4.如出现流感样病症，应留在家中休息，避免前往人群密集或空气不流通的场所。
- (三)环境卫生
 - 如家中疑似有禽流感病毒存在，保持

ICU里老人无法说话 爱心医生做了个医患交流APP

杭州80岁的林老先生是一位老化学家。在春节前一个月，他在杭州市曙光路上的浙江图书馆附近散步，过马路时，突然一辆小轿车撞了上来，导致老人颈椎骨折，随后被送往医院抢救，做手术、肺部感染、上呼吸机、气管切开……年轻的肇事女司机说，当时她看了一眼手机微信，忽略了人行横道前要礼让，结果撞到了人。

八旬老人不幸住院，无法正常说话，有时想吃饭，也得费好大劲，才让医生听明白。没想到却给了年轻医生灵感，从而设计出了一款手机APP，帮助医患之间交流。

ICU里老人无法说话 只好用笔写英语单词

ICU的病人大部分都有气管插管，老人虽然无法说话，但他温和儒雅的微笑，让医生护士都很喜欢他。每当老人难受或者想要什么东西时，往往会出现血压升高、心率加快等异常。这时，医护人员只能靠猜，或者反复地问。

主治医生盛景慧是个刚参加工作不到两年的女孩，大家管她叫慧慧。有一回，老人努力尝试跟慧慧医生“说话”，结果只能发出“哼哼”的模糊音。“您痛吗，哪里痒，热吗，想翻身，要不要把床摇起来靠一会……”慧慧一连猜了几个问题，老人都摇头。

老人的儿子，用胶布把水笔裹在他手里，一圈圈绕得结结实实。老人手拿纸笔，颤颤巍巍地用笔画下一些线条。大家一看，是英文，M-E-A-L, Meal.哦，原来老人想吃饭了！老人手臂没法掌控自如，写不好“吃饭”这两个笔划复杂的汉字，于是改写相对简单的字母，真是机智！



患者可通过APP上的可爱图片表达感受

今天有点焦虑……我现在痛……这几天，慧慧开始努力画画，她要把图片一张张改成自己的原创手绘。如今这款APP已经装在医生手机和病房的平板电脑上，帮助病人与医生沟通。

研究了几个晚上 做出一款手机APP

这样的交流，发生了三次。慧慧医生突然有了灵感，不如做一个手机APP，把患者的需求尽可能地列出来，让患者看一眼就知道怎么表达感受和需求。再配上图，让听力下降、无法说话、不能写字的患者，都能通过看图“说话”。

这样，医护人员和患者、患者和家属的交流，都会减少很多阻碍。慧慧是浙江大学竺可桢学院临床医学八年制班的医学博士，她在网络上搜索，找到了研发手机APP的工具，花几个晚上，还真捣鼓出一个APP，名字就叫“ICU主诉”。

打开APP，会出现各种可爱的图片式菜单，林老先生看了，很方便地“告诉”亲人和医生护士：我热……我

慧慧医生的这一举动，赢得了大家的赞赏。浙医二院ICU的黄曼主任和指导慧慧医生的王鹏飞主任都说，研发的APP不完美不要紧，医生不是计算机系专业也不要紧，能从细节中发现病人的需求，并且找到解决办法，这是最重要的。

黄曼主任向我们透露了一个小秘密：在浙医二院ICU的“见字如面”朗读会上，慧慧读过给朋友写的一封信：“从前我是一个专业主义的信仰者，坚信医术精湛才是一个好医生的核心标准，也是一个医生医德高尚的必备要素……可是当我真正进入临床，开始接触患者后，我逐渐觉得当初这种想法过于绝对。医术高明固然重要，可是能帮助到患者，帮助他们切实实地解决每一个细微的问题，才是最让人开心的事情。”(据钱江晚报)

从临床工作中领悟 医生要有助人为乐心

慧慧医生的这一举动，赢得了大家的赞赏。浙医二院ICU的黄曼主任和指导慧慧医生的王鹏飞主任都说，研发的APP不完美不要紧，医生不是计算机系专业也不要紧，能从细节中发现病人的需求，并且找到解决办法，这是最重要的。

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2017年2月7日

品种	规格	农贸市场								直销店	
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	佳昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	无	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.65	2.60	2.70	2.80	2.90
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	1.90	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	56.90	无
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	59.90	69.90	69.90	70.00	69.90	68.90	无
菜籽油	菜籽王4.5L	50.00	50.00	无	58.00	61.80	无	60.00	60.00	无	无
猪肉	五花肉	16.00	15.00	16.00	16.00	16.00	17.00	15.00	15.00	15.50	15.00
猪肉	一级肉	15.00	14.00	15.00	15.00	14.50	16.00	14.00	14.00	13.00	15.00
猪肉	中排	17.00	20.00	20.00	20.00	18.00	20.00	21.00	19.00	18.50	20.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	29.00	28.00	29.00	28.00	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	10.00	9.00	9.00	10.00	13.00	9.00	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	5.50	5.00	4.50	3.50	3.80	4.50	5.30	4.00	4.30	6.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	7.50	10.00	8.00	12.00	10.00	13.00	7.00	无	无
花鲢	鲜活	10.00	10.00	12.00	10.00	9.00	10.00	10.00	10.00	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	10.00	9.00	10.00	10.00	9.00	无	无
草鱼	鲜活	8.00	8.00	10.00	8.00	7.00	10.00	7.00	8.00	无	无
芹菜	上等	3.00	3.00	3.00	4.00	3.50	3.00	3.00	4.00	2.98	3.50
大白菜	上等	1.50	1.00	1.50	1.50	1.50	1.50	1.00	1.00	0.98	0.80
莲花白	上等	1.50	1.00	1.50	2.00	2.00	1.50	1.50	1.00	1.30	1.20
青笋	上等	2.00	1.50	2.00	2.50	2.00	2.00	2.50	2.50	1.50	1.50
香菇	上等	8.00	7.00	9.00	8.50	10.00	8.00	7.00	8.00	7.50	10.00
韭菜	上等	6.00	4.00	5.00	6.00	5.00	6.00	5.00	5.00	4.20	5.00
花菜	上等	2.50	1.50	2.00	2.50	2.00	2.00	4.00	2.00	0.80	2.00
黄瓜	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	3.50	5.00	3.80	4.50
冬瓜	上等	2.00	1.50	1.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	1.50	2.00
南瓜	上等	2.00	1.50	1.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	1.60	2.00
苦瓜	上等	6.00	7.00	7.00	6.00	8.00	7.50	6.00	8.00	5.50	5.50
西红柿	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.50	4.50	4.50	4.20	4.80
茄子	上等	5.00	5.00	4.50	4.50	5.00	5.00	4.00	5.00	3.80	5.00
白萝卜	上等	1.00	1.00	1.50	1.50	1.50	1.00	1.00	1.50	0.80	0.70
胡萝卜	上等	2.50	2.00	3.00	2.50	3.50	3.00	2.00	2.50	2.20	2.50
大青椒	上等	4.00	4.00	4.50	4.50	4.00	4.50	3.00	4.00	3.50	4.50
尖椒	上等	5.00	5.00	5.50	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.50	5.00
四季豆	上等	6.00	6.00	6.00	5.00	5.00	6.50	5.00	5.00	4.50	4.50
土豆	上等	2.00	2.00	2.50	2.50	2.50	3.00	3.00	2.50	2.20	2.50
山药	上等	6.00	6.00	6.00	5.00	7.00	7.00	6.00	6.00	4.80	6.00
莲藕	上等	3.00	3.00	4.00	4.50	4.00	4.50	3.50	4.00	3.80	4.00
洋葱	上等	2.50	2.00	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	1.70	2.00
大蒜	瓣蒜	10.00	12.00	10.00	10.00	12.00	12.00	12.00	10.00	9.50	9.00
大葱	上等	4.00	4.00	4.00	4.00	4.50	4.50	4.00	5.00	3.60	4.00
生姜	小黄姜	4.00	5.00	6.00	6.00	6.00	5.00	8.00	5.00	4.60	5.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	2.00	1.50	1.50	2.50	1.50	1.50	3.00	2.00	1.50	1.20
白油菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.00	2.50	2.50	3.00	2.00	2.50	2.50	1.80	2.50
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	3.00	2.50	2.50	1.90
苹果	一级红富士	8.00	7.00	6.00	7.00	6.00	8.00	7.00	6.00	5.60	7.00
梨	一级皇冠梨	3.00	4.50	4.00	4.50	5.00	4.00	4.00	4.00	3.50	4.00
香蕉	一级	3.00	3.50	3.00	3.50	3.50	3.00	3.00	3.00	2.98	3.50

注：1、食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克，以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。
2、佳昊为小島花园园，阳光农庄为奥林春天店。

