

久坐『累身还累心』快动起来



保健课堂

对于职场人群来说，久坐是“常态”。坐多久算久坐，长期久坐对身体健康有哪些危害？针对“久坐族”的高发问题，如何通过科学运动，缓解身体疲劳？今天，地区疾控中心健康教育科科长麦吾拉·麦麦提为您科普健康生活

方式。麦吾拉·麦麦提表示，按照世卫组织的建议，每周要运动三到五天，每次运动时间持续30分钟左右。动起来，身体才能健康起来，对全身的各个系统循环都有好处。“久坐族”更需要多运动，才能让大脑更好地休息，从而能更好地工作。

“一般来说，每天坐姿超过6小时（可以间断），或者持续坐姿超过2个小时，就算久坐，都对身体健康有影响。但是对久坐的理解也因人而异，对于一些患病人群，比如患有静脉曲张的人来说，这个时间还要缩短。”麦吾拉·麦麦提说，很多研究表明，久坐对人体健康危害很大，对骨骼肌肉系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统等都有影响，更与心脑血管病、糖尿病等慢性病密切相关。此外，久坐还会引起全身的疲劳感，对心理健康也有影响。长期办公室久坐的人更容易出现焦虑抑郁，因为工作的时候精神高度紧张，忽视了身体的一些反应；等到放松下来的时候，就会感到头昏脑涨、腰酸背痛、浑身难受。所以久坐“既累身，又累心”，不仅仅会引起身体的问题，还会引发心理问题。

针对“久坐族”的高发问题，麦吾拉·麦麦提建议，个性化是科学运动的重要标志之一，要注意运动的安全性、有效性和可持续性。选取的运动方式要注意以下几个方面：一是选取自己感兴趣的运用，这样才能长期坚持下去；二是要容易开展，运动方式要方便，尽可能不受场地等环境影响。此外，还要注意运动的频率和时间、强度等。

麦吾拉·麦麦提提醒，即便坐姿对了，也要避免长时间久坐。

坐上1小时，就要起来活动一下，做一些伸展运动。

不方便运动的时候，也要尽量站起来，哪怕只是随意走几步，去喝一杯水也可以缓解肌肉紧张。

（本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀）



近日，王先生一觉醒来突然感觉脖子一侧胀痛、疼痛，转头都困难，连带着一边的肩膀疼了起来，这已经是他第三次落枕了。于是，他来到地区第一人民医院一探究竟。为什么会经常性落枕？落枕是颈椎有问题吗？

经常落枕，是颈椎有问题吗？

专家作答

“落枕，学名叫颈部肌肉痉挛，是急性的颈部软组织损伤。落枕最常见的表现就是睡前没有任何异常，起床后脖子感觉疼痛不适，一般为单侧疼痛，当身体由平躺改为站立时，疼痛加剧，甚至会导致肩膀和后背的疼痛，脖子不能自由转动，严重时低头和抬头也可能会有困难。”地区第一人民医院骨科副主任岳金鑫说，落枕并不能等同于颈椎病。一般情况下，落枕的状态是暂时的，多数情况休息3至7天可自行缓解。

为什么会落枕？岳金鑫表示，由于久坐、长时间低头刷手机、长期伏案工作，颈部肌肉长期在过度拉伸的位置上疲劳工作，以维持头部的位置。时间长了，肌纤维容易发生痉挛，逐渐失去弹性，处于一种“深度疲劳”的亚健康状态。如果这时再遇上偶尔的睡姿不当、枕头不适或者受凉、受潮，就很容易造成落枕。如果落枕的症状反复出现，就要意识到可能是长期不良生活习惯引发的颈椎疾病的报警信号，要尽快就医诊断。

岳金鑫建议，如果偶尔落枕，在情况不严重

的情况下，24小时之内属于急性损伤期，可采取冷敷患处15分钟，间歇15分钟，循环4到5次的办法来缓解疼痛感，再根据症状决定是否继续进行冷敷；落枕24小时之后，可用热毛巾、热水袋、暖贴等热敷疼痛部位，以此加快血液循环，缓解肌肉僵硬，进一步缓解疼痛。但需要注意的是，冷热敷的时候要留意温度的把握，防止二次伤害。

岳金鑫提醒，如果出现严重落枕，长时间没有缓解，建议就医查明病因。落枕后，在没有查清原因前，不冒然推拿，以免造成更为严重的后果。

如何预防落枕？岳金鑫建议，日常生活中要控制固定颈椎姿势的时间，一般一个姿势20分钟左右后，要做一些耸肩、转头、伸懒腰等颈部肌肉的自我拉伸，缓解肌肉僵硬。特别是伏案工作的人群，要注意抬头、挺胸、调整书本或显示器的角度，以此来预防颈椎病。此外，还应该选择高度适宜的枕头，注重颈部保暖和锻炼，少低头。

（本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文）

如何应对带状疱疹神经痛？



“很多人以为带状疱疹治好了就没事了，但这并不意味着带状疱疹带来的影响就随之结束。”顾煜表示，带状疱疹愈合后可能会有持续1个月及以上时间的疼痛，这是带状疱疹最常见的并发症—神经病理性疼痛，表现为持续性疼痛，也表现为缓解一段时间后再次出现。

当前，带状疱疹的发病率逐年上升，且患者年龄越来越年轻化，40岁以上人群高发。即便是身体健康的年长者，神经系统中也都潜伏着这种病毒。

如何预防带状疱疹后神经痛？顾煜说，在出现疱疹之前，应当在一周内进行标准化的抗病毒治疗；在抗病毒治疗期间，如果疼痛程度较高，可以选择口服止痛药，或者麻醉药皮下注射，减少神经痛；40岁以上人群可以注射带状疱疹疫苗起到预防作用；平时要保证充足的休息，避免过度劳累，适当地进行体育锻炼，增强自身机体免疫力。同时还要保证膳食

均衡合理，保证每日摄入充足的蔬果、奶类、大豆以及适量的鱼、禽、蛋、瘦肉摄入，少盐少油，控糖限酒。

（本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文）

服务健康

“秋乏”来袭如何应对？

进入秋季后，天气由热转凉，很多人会出现疲劳、困倦、提不起精神等症状，这就是人们常说的“秋乏”。为什么会出现“秋乏”的症状？如何缓解？地区中医医院治未病中心副主任邓春丽就此进行了详细讲解。

“‘秋乏’其实是阴阳失衡的表现，中医理论认为，人体是一个阴阳平衡的整体，秋季天气干燥，会伤到人的津液，造成人的阴液不足，阳热旺盛，导致机体阳盛阴虚，人就会觉得乏力、没有精神。”邓春丽表示，此外，随着气温逐渐降低，白天时间变短，夜晚时间变长，导致秋季阳光照射少，从而使人体生理节律紊乱和内分泌失调，出现情绪与精神状态的紊乱，造成“季节性情感障碍”。

如何缓解“秋乏”？邓春丽表示，“秋乏”是一种自然现象，适当调整生活方式，顺四时养生，“秋乏”可自然缓解。适当的有氧运动可以增加身体的含氧量，助益情绪控制，人在吸气时会让脑部细胞充满能量，使头脑清晰、思维敏捷，同时

还能够缓解压力，改善夜间睡眠质量。邓春丽建议，跑步、打拳、跳绳、登山等运动，以促进人体的神经、心血管和呼吸系统健康，起到解“秋乏”的效果。老年人可选择做操、快走等运动，在锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。

邓春丽提醒，由于初秋时节早晚温差较大，运动时间不宜太早，以免因寒冷的刺激，从而增加脑血管意外发生的可能性。同时，还可以多晒太阳，适量增加阳光的照射，可以有效抑制褪黑激素的分泌，改善人忧郁的心情，人在光线充足的条件下进行活动也会调动情绪，增强兴奋性。此外，还应适当进补，增加营养。秋季进补宜选用滋阴之品，如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食物。适量增加优质蛋白质的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物，如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等，中和体内的酸性物质，消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒，以防生内热而伤阴。

（本报记者 吴智萍 通讯员 张小容）



秋冬季节 警惕轮状病毒



本版图片均来源于网络

秋冬季节，昼夜温差逐渐增大，临床多发婴幼儿秋冬季腹泻。地区第一人民医院儿童诊疗中心儿三科副主任阿孜古丽·阿不都瓦依提提醒，秋冬季婴幼儿腹泻，要警惕轮状病毒的危害。

阿孜古丽·阿不都瓦依提介绍，轮状病毒是引起婴幼儿严重腹泻的主要原因，主要通过粪口传播，也可通过密切接触传播或经呼吸道传播。秋冬季是轮状病毒流行的高峰季节，感染后起病急，主要临床表现为腹泻，粪便呈蛋花样或水样便，可有少量黏液、无脓血、无腥臭味，多数伴有发热、呕吐等。部分重度腹泻患儿，容易出现脱水、酸中毒及电解质紊乱等并发症。

“轮状病毒是儿童重症腹泻的最重要病原，具有很强的传染性，多发生在5岁以下儿童，尤以6到24月龄婴幼儿居多。”阿孜古丽·阿不都瓦依提表示，轮状病毒腹泻是一种自限性疾病，一周左右可自愈。该病无特效药，家长千万不要盲目给孩子服用抗生素（合并细菌感染除外），也不宜盲目使用止吐或止泻药。如有严重腹泻、有脱水症状的患儿应及时到医院诊治。

如何预防轮状病毒？阿孜古丽·阿不都瓦依提表示，目前临床上还没有治疗轮状病毒的特

效药，孩子需要靠自身免疫力对抗病毒。因此，保持良好的日常卫生习惯是防病关键，平时要注意个人卫生，勤洗手，儿童餐具、玩具等物品要定期消毒；在轮状病毒感染高发期，要避免去人群聚集的地方或与有咳嗽、腹泻、发烧、呕吐症状的孩子密切接触；若学校有小朋友感染轮状病毒，出现腹泻、呕吐等症状的孩子应及时就医，同时学校内的物品要进行严格消毒。

此外，阿孜古丽·阿不都瓦依提提醒，接种疫苗是预防轮状病毒感染的有效手段，应该从宝宝6周龄开始尽早接种轮状病毒疫苗，以便在感染之前给宝宝提供相应的保护。

（本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文）

明，构成了古丝绸之路上最亮丽的风景。

烽燧绵延寂无声，烽火传讯映山河。“乌什别迭里烽燧长城国家文化公园通过再现历史上别迭里烽燧及边关情况，选取乌什历史上为国家利益守边卫土、浴血奋斗的英雄故事，收录镌刻历代爱国诗篇和乌什诗歌，让游客感受厚重的历史文化、强烈的爱国情怀，激励我们永远跟党走，守卫祖国边疆，建设美好家园。”乌什县博物馆馆长林彦飞说。

肝脏是人体非常重要的器官，养好肝脏，让其发挥应有的功能，对身体健康至关重要。

肝脏具有合成、代谢、解毒、防御等功能，相当于人体的“化工厂”。合成是指肝脏负责合成白蛋白、凝血因子等人体必需物质；代谢是指肝脏负责代谢糖、脂肪、蛋白质等物质带来能量；解毒是指肝脏将机体代谢过程中产生的有害物质转化为无毒或者溶解度大的物质排出体外；防御是指肝脏所包含的大量吞噬细胞能够抵御细菌等外

物质侵入人体。当肝脏出现问题时，肝功能将受到不同程度的影响。由于肝脏是人体最大的消化腺，最

常见的表现是食欲下降，并伴有疲劳、感冒等症状。

哪些不良习惯会影响肝脏健康？

过量饮酒。酒类饮品中所含的乙醇对肝脏细胞有直接的损伤作用。长期大量饮酒，会逐渐发展为脂肪肝，进一步导致肝硬化。对有慢性肝病的患者来说，戒酒是第一位的。

熬夜。熬夜是常见的不良习惯。不管是中医还是西医，都不建议熬夜。夜间，肝脏本应休息以进行细胞修复，熬夜则让这一状态不能完成，久而久之必然损伤肝脏功能，也就是中医所说的熬夜伤肝阴。很多职业需要夜班，这种情况下，可以采取一些措施，尽量减少熬夜对肝脏的损伤，如防寒保暖，减少机体热量消耗，同时食用养肝护肝、药食同源的饮食，如枸杞菊花水、银耳莲子粥等。此外，在熬夜的前后几天，避免饮酒、食用辛辣刺激油腻的食物，避免高强度的运动锻炼，最大程度减少熬夜对肝脏的影响。

生气。生气对肝脏也是有影响的，中医称为“怒伤肝”。因为生气时人体保持高度紧张兴奋状态，肝脏小动脉血管会出现紧张收缩，影响肝脏正常血流量，导致肝脏供血供氧减少，从而影响肝脏正常发挥功能。

劳累。劳累也会伤肝，中医讲“劳则气耗”。在过于疲劳的状态下，人体产生的大量乳酸等物质，需要通过肝脏来代谢。一旦这些物质超出了肝脏负荷，肝脏的正常功能就会受到影响。

因此，要避免伤肝行为，让肝脏在轻松愉快的状态下工作。常见的肝病有病毒性肝病、酒精性肝病、代谢性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病等。病毒性肝病以乙肝居多，另外还有丙肝、甲肝、戊肝等。随着生活条件的提高，酒精性肝病和代谢性肝病发病率越来越高。酒精性肝病是过量饮酒导致的。代谢性肝病比如脂肪肝，是人们没有控制好饮食或饮食不合理造成的。药物性肝病主要是因为使用了伤肝药物。自身免疫性肝病是因为免疫系统不能识别自身组织器官，对肝脏发动攻击，形成了自身免疫性肝病。

中医强调人与自然相应，其中的一个重要内容就是养生要与四季相应，养肝也是如此。中医认为四季的简要特点是“春生夏长，秋收冬藏”，人体的状态也应该与自然“生长收藏”保持一致。《黄帝内经》认为，“夏三月”应该“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”。意思是夏天时可以睡得略晚一些，仍然需要早一点起床；不要因为夏天过于炎热而不进行正常活动；调整因夏天天气闷热带来的不良情绪，让人的精神像自然界万物一样茂盛生长、蓬勃向上，从而使身体生长之气得以顺畅，不良气机得以调节。这样才能保证肝脏健康。在此基础上，规避容易影响肝脏的不良习惯，注意作息规律，运动有度，饮食合理，就是对肝脏的保护，也会在最大程度上减少或避免肝脏疾病的发生。

据《人民日报》

本版由地区卫生健康委员会协办