

手指动作 测出关节病

■ 何盛为

有双灵活的手并不是一件稀奇事,但如果你做不到“比心”“点赞”这样简单的动作,就要警惕自己是否患上了关节病。

不能点赞:当心狭窄性腱鞘炎

狭窄性腱鞘炎是手外科最常见的一种疾病,主要由于屈指肌腱在纤维鞘近侧起始部位出现滑动障碍所致。主要症状是手指伸屈活动时疼痛并伴有弹响,常常被称为“弹响指”或“扳机指”。手部活动比较多、经常触碰冷水者及“手机党”容易患病。

不能双手合十放于胸前:当心腕管综合征

腕管综合征也叫正中神经卡压综合征,主要的临床表现为拇指、食指和中指麻木、刺痛或呈烧灼样痛,白天劳动后夜间加剧,甚至睡眠中痛醒;局部性疼痛常放射到肘部及肩部;拇指外展肌力差,偶有端物、提物时突然失手。长期用电脑者是主要人群。

不能比OK:当心肘管综合征

肘管综合征也叫尺神经卡压综合征、尺神经炎,主要症状是手背尺侧(靠近小拇指一侧)、小鱼际、小指等处感觉麻木或刺痛。感觉一段时间异常后,就会出现小指对掌无力及手指收展不灵活的现象,“OK”这样简单的动作就难以完成。严重者手部小肌肉萎缩、手掌凹陷表现出典型“爪形手”。

举臂养肝 捶腿养胃

■ 蒲昭和

举臂养肝

俗话说“百病生于气”,中医认为,气与肝密切相关,肝主疏泄,当各种因素引起肝气不疏时,人容易引起情志病,导致脾胃失和,心慌,胸闷,两肋或小腹疼痛等病症。举臂可以养肝,是因为肝经循行两肋及腹部,手臂高举时,两肋和腹部都会受到牵引,上身肌肉得到伸展,这样有助肝气调顺、气血通畅、精神愉悦,能起到养肝的效果。另外,举臂时会扩胸收腹,能振奋心阳,有利于肺的呼吸,使人吸入更多氧气,这对消除疲劳和紧张情绪都有帮助。

具体方法:两腿略开,与肩同宽,取坐、站均可。头略后仰,将双臂尽量向上,略向后外扩(上半身肌肉绷紧),上举时深吸一口气,然后自然放下双臂,放下时呼气(令浊气排出)。重复此法20~30遍,每天3次。举臂结束,再搓擦两肋数遍,这对顺畅肝气更好。

捶腿养胃

捶腿是捶打小腿外侧,即在外膝眼下10~20cm的地方,捶打足三里、上巨虚、丰隆穴等都能健脾益胃,特别是捶打足三里穴能强健胃肠功能,防治胃肠病,同时又能起到益气扶正、通经活络、增强人体免疫力等作用。

具体方法:手握空拳,拳眼向下,垂直击打足三里,稍用力产生一定酸、麻、胀、痛感觉最好。每天捶打两腿各3~5次,每次2分钟。

舌头暗藏身体健康密码

■ 刘威

你在照镜子时,观察过自己的舌头吗?舌头不仅能让我们品尝酸甜苦辣,更暗藏了健康密码。去看中医的时候,医生常会让你把舌头伸出来看看。通过舌头的色泽、形态的变化,中医能辅助地诊断疾病,这就是中医的舌诊。五脏哪里不好,有时舌头比你更早知道。

舌诊有哪些内容

舌诊是中医“望诊”中的重要部分。中医诊断对伸舌也是有要求的,首先光线的强弱对舌象的颜色影响很大,大家在观察的时候,最好选择白天里自然充足的光线;舌头要自然地往外伸,不能用力过大,否则,这样会使舌体变得紧致而失去正常体态和颜色。因此,伸舌要先张开嘴,再平展放松舌头,伸舌时间也不要太久。

如果舌体红润、苔薄、不滑不燥,则为“无病之舌”。但是身体健康的时候,通过舌头表现的症状就有不同。一般来说,中医舌诊时,会看舌体、舌苔、舌底脉络这三个方面。

警惕舌头出现 5种异常情况

地图舌:多与胃气不足相关

地图舌,因其表现为舌背上出现

圆形、椭圆形或不规则形状的红色光滑区,周围白色界限清晰,形似地图而得名。大部分地图舌患者没有自觉症状,如果舌部病区较大者,可能会对辣、酸的食物比较敏感,会有轻度烧灼感或刺痒感。

我国传统医学中将地图舌称为“花剥苔”,认为多与胃气不足相关,是胃阴亏虚的表现。有些地图舌的人还常伴有胃隐痛、干呕、没食欲、胃脘嘈杂感等不适的症状。如果出现了地图舌,但是没有其他的表现,不要焦虑,也不要自己盲目吃药,可以先咨询一下口腔科和中医科的大夫,看看需不需要治疗。

裂纹舌:可能是湿热或血虚

舌中有裂缝的情况,在中医里就称为裂纹舌。当出现裂纹舌时,通过镜子我们可以看到,舌面有一些深浅不一、形状各异的裂纹。

排除先天生理原因外,裂纹舌常提示体内有湿热或血虚。另外,脾虚湿滞的人也常出现裂纹舌。如果舌头红的时候伴有裂纹,说明内热比较重;如果舌头淡白并伴有裂纹,说明气血亏虚了,不能濡养舌体。

齿痕舌:多为痰湿体质

一些身形比较肥胖的人,一伸出舌头,常会看到舌体胖大,周边有被牙齿压迫的痕迹,这叫作齿痕舌,这类人群多为痰湿体质。这是因为,体内湿邪重时,脾气亏虚,同时,脾气亏虚又加重了湿邪,二者互相影响。脾为气血生化之源,脾虚了,气血生化不足了,不能濡养舌头,舌头就会出现胖大、淡白色。通常,饮食生活不规律、吸烟喝酒、喜食肥甘厚味的人群多为痰湿体质,易出现淡白色的齿痕舌。

舌发红:可能阴虚内热

健康人群的舌头应该是淡红色的。如果舌头色泽过红,那就一定要注意了。舌头红的位置不同,反映的问题也可能不同。

例如,舌尖发红表示心火比较

旺,还常会伴有烦躁、小便黄赤、失眠等症状;舌头颜色鲜红可能提示阴虚内热;舌两边红可能提示肝经有热,这类人群还常伴有口苦、头痛、头晕等症状。除此之外,如果舌头颜色太淡或发白,说明体内有寒或气血亏虚,建议喝当归炖鸡汤、红枣乌鸡汤补益气血。

舌头向两边歪斜:可能是中风前兆

除了观察舌苔、舌色外,还要观察舌态,即舌头的动态。舌头伸缩自如、不歪不斜代表健康。

如果舌头有些硬,比如吃饭时经常咬舌头、口齿不清等,或舌头伸出时向两边歪斜,可能是中风前兆,尤其是“三高”人群,应及时到医院检查。如果静止时舌头控制不住地颤抖,紧张时会加剧,伴有流口水,这可能是帕金森病的提示。

舌头也要养护

舌头的表现能够帮助我们发现某些健康问题,如果不注意保养,这个健康“晴雨表”就不灵敏了。

很多人每天刷牙只刷了牙齿,却忽略了舌头。其实舌苔是一层由脱落的上皮细胞、渗出的白细胞、食物残渣、细菌和唾液构成的皮屑,也应注意清洁。建议一周刷2次舌头,从舌根向舌尖单方向刷,保持力度轻柔,尽量不要吞咽。

“漫画腰”挑战不能轻易尝试

近日,网络上掀起了一阵“漫画腰”的挑战热潮。

做“漫画腰”这个动作需要将大腿前侧放在椅子上,髋部屈曲近90°,形成腰骶部下垂、颈胸部贴于地板的姿势。有骨科医生提醒,这实际上是一种腰椎过伸的动作,可能给人体带来严重伤害。

专家介绍,腰椎共有5个,每一个腰椎都由前方的椎体和后方的附件组成。腰椎最常用的动作是向前弯曲和

往后伸展,医学上分别称之为屈和伸。在诸多关节的协同下,腰椎可以进行较大范围的活动,一般活动范围大约为前屈45°、后伸20°、侧弯30°。腰椎过伸就是腰椎向后伸展超过了正常的后伸幅度。

“漫画腰”这一姿势要求骨盆和髋关节相对固定,胸部和上腹尽量贴近地板,腰椎后伸角度可能达到极限,可能对腰椎形成很高的压力负荷。专家表示,“漫画腰”看似是静态动作,实际

上腰椎关节处于一种过度的运动状态,会导致或加速腰椎关节受损,进而使关节周围的韧带、肌肉、软组织受损,出现棘间韧带损伤、腰椎后伸综合征等,特别是对于患有或是潜在患有腰肌劳损、腰椎间盘突出、椎体骨折等腰椎病变的人群,做“漫画腰”动作可能会加重病情甚至出现严重并发症,因此不建议普通人做“漫画腰”这样的过伸运动。

(本报综合)