

别让不良“小”习惯 积累成“大”疼痛

颈部和肩部酸痛、活动受限、背部发紧、僵硬不适，伴随着这些部位长时间的疼痛，有些人还出现了不明原因的头晕脑涨，甚至不时恶心呕吐——慢性疼痛越来越严重地影响到上班族的健康，惹病上身的根源竟然是平日里一些不良习惯造成的。对此，专家提醒上班族，生活中一些看似不大的不良习惯会诱发严重的慢性疼痛，应注意克服这些健康隐患，平时勤锻炼，多活动，保证营养均衡和充足睡眠以及良好的生活习惯和规律的作息时间。

打电话姿势不当引发大问题

“所处的行业竞争激烈，为了业绩每天都不敢懈怠，经常是一忙起来两只手都不够用的。虽然工作时间不长，但是已经养成了用脖子夹着听筒接固话、打手机的习惯，这样可以腾出手来做别的紧急事务。”

作为一家公司的营销部门员工，32岁的小张为了联系业务经常是一通电话要打上十几分钟甚至几十分钟，“刚开始只是感觉脖子容易出现酸疼还可以应付，可是从今年8月份开始，感觉颈肩部特别不舒服，脖子稍一往两边扭动就会有钻心的疼痛，背部

也感觉发紧，尤其是在夜里经常疼得无法入睡，白天特别疲劳，感觉身体越来越难以应付这份工作。”“腾不出手来拿电话，只好把手机夹在肩膀和耳朵之间打电话，这是不少忙人共同的习惯。这个动作看似简单，但时间一长会对颈肩部等肌肉韧带造成严重的损害。”专家表示，以上错误的姿势会使颈椎受损，导致颈部和肩周疼痛，并诱发上肢麻木酸胀活动受限，“这种错误的姿势其实对颈部和肩部来说都是难度很高的动作，是严峻的考验。颈部长期保持一种姿势，容易肌肉劳损、韧带损伤、长时间会出现肌肉痉挛疼

痛、严重者因颈椎间盘突出造成神经、血管压迫症状，如：头晕、上肢肢胀麻木，影响正常工作和生活。”除了打电话的姿势，上班族还应当重视错误坐姿的纠正。”专家特别提醒，手腕总搁在键盘上、椅子没有背部支撑、双脚难以接触地面都会导致肌肉疼痛，“可以按照下面的方法调整办公区域：在电脑显示器上贴便条，提醒自己经常放松肩部。手腕和肘部应该有支撑的东西，而且手臂弯曲时，键盘和身体应该保持一臂远。”

不良情绪淤塞也会引起疼痛

“很多上班族在工作重压之下难



免会产生一些不良情绪，有了这些情绪应通过进行喜爱的运动、和朋友诉说等方式进行及时排解。

不要对烦恼念念不忘，因为大脑处理情感和疼痛的区域相同，所以焦虑或压力过大时也会感到疼痛；也不要压抑情绪，比如经常压抑愤怒情绪的人可能会出现脊柱部位肌肉紧张，下巴发紧或呼吸变浅，可以给自己一些空间释放不良情绪，缓解肌肉紧张感”，专家建议，上班族可以每天中午抽出十几分钟的“焦虑时间”，写下自己担忧的事情，思考如何解决，可将注意力从“担

忧”过渡到“行动”。

专家表示，人体在睡眠时分泌的生长激素可缓解疼痛。可通过以下环节来提高睡眠质量：睡眠之前，不要进行紧张的脑力劳动，避免剧烈的运动或体力劳动；晚餐宜在就寝前三四小时，以清淡、易消化为宜；营造良好的睡眠环境，卧室里避免强光、噪音，温度适宜。

最后，专家提醒，孤独的人容易陷入抑郁，而抑郁情绪则会导致生理上的疼痛，应尽量多和朋友交流，参与社交活动。远离疼痛，提高生活质量，享受幸福生活。

(刘伟)

大雪时节严防感冒高发



性 H3 型为主，由此导致的流感症状会相对较重，在一些重点单位和场所如学校、幼儿园等容易发生聚集性疫情。因此，学校、幼儿园加强晨检、通风至关重要；家长要注意观察儿童健康状况，有发热、咳嗽、咽痛等流感症状者不宜坚持上课，应尽早隔离治疗。

张世勇提醒，流感患者应及早就医，尤其是对于一些体质较差的人来说更应注意。

起床后居室宜开窗换入新鲜空气

“在这个寒冷的时节，首先要根据气候的变化适当增减衣服；戴顶帽子、配条围脖、穿双保暖鞋、带上有保暖效果的口罩，以抵御寒冷”，呼吸科专家表示，感冒主要通过空气飞沫经呼吸道传染，通风是最好的消毒方法。每天早晨开窗换气不少于 15 分钟（大雾天气等除外），可减少感冒发生。如有家人患感冒，可使用熏醋法，每天或隔天一次，以预防传染。外出回来后，及时用清水漱口，可预防感冒。

同时，要减少到人口密集的地方，尤其是人比较多、通风又不太好的地方，病毒数量最高。这些病毒通过呼吸道传染，所以只要有一人感冒了，他通过打喷嚏带出的病毒，就可能传染他人。如

果不得不去人口密集处，体质较弱者最好戴上口罩。

每日补水不应少于 2000~3000 毫升

据专家介绍，大雪节气，室内气候干燥，应多喝水，一般每日补水不应少于 2000~3000 毫升（即常说的“8 杯水”，一杯约 300 毫升）。多吃水果和蔬菜，“寒冷季节，阳气封藏，人们习惯进补如羊肉、狗肉等温补之品，但不要温补太过，还要注意控制数量，多喝粥。”

在起居方面，大雪节气要注意保持起居有规律，不要熬夜，不要过早起床晨练。

大怒大悲等都会导致免疫力低下

“情绪可以调节免疫力，大怒大悲、情绪抑郁都会导致免疫力低下，肝郁化火伤肺、伤脾而生它病。因此一定要注意情绪平和，保持愉悦的心情，可使疾病远离自己”，同时，专家建议，应注意加强体育锻炼，“天气寒冷，多数人选择室内活动，可进行如室内游泳、乒乓球、羽毛球运动等，老年人或身体多病者可选择几套保健操，以增强自身抵抗力。”

专家特别提醒，经常会有些人出现感冒后，不注意休息，导致感冒难以痊愈或使病情加重，最好的方法是一旦感冒了除了用药外，还要多休息，多饮水，“正气存内，邪不可干”，要让“正气”来复，才能驱除病邪，感冒才能快速痊愈。尤其是老人、孩子以及体质弱的人、有慢性疾病的人，一旦患有感冒，应及时到医院看病，不要自行吃药，否则病情发展迅速会导致支气管炎、肺炎等病，甚至危及生命。

(王西)

“大雪”节气已至，在这一时节，天气开始变得更为寒冷。大风、大雪较易出现，气温骤降，容易引起人体呼吸道抵抗力的下降，导致感冒高发，引起急性气管炎、肺炎以及哮喘发作，有些到冬季发病的慢性气管炎、肺气肿患者也会在此时加重。对此，专家提醒，大雪时节应注意防寒保暖，通过多喝水防干燥等措施预防感冒。

自 2012 年 10 月份进入流感流行季以来截至 12 月 2 日，石家庄市流感应病较去年同期增加近一成。同期实验室检测数据看，10 月份以前流感应病以乙型为主，进入 10 月份以来以季节性甲 3 亚型占优，阳性率明显高于去年同期。

石家庄市疾病预防控制中心流行病防治所所长张世勇表示，预计今后一段时间石市流感仍呈高发态势，流感应病将会以季节

常熬夜不利于血糖控制

有研究表明，凌晨 4 点到 9 点是血糖最容易升高的时段。如不按时起床、服药、吃饭，那么一整天的血糖就会陷入紊乱。需要注射胰岛素，尤其是中长效胰岛素的患者，睡懒觉还可能导致低血糖。睡眠中的低血糖会导致昏迷，甚至危及生命。因此建议，糖友们的睡觉时间不宜太迟，最好在 10 点之前入睡，次日 6 至 8 点之间起床，以保证 8 小时左右的睡眠时间。工作繁忙的糖友们一定要合理安排工作时间，尽量不打乱睡眠规律。

对于身体健康的人来说，保持

良好的生活习惯有助于远离糖尿病。纽约布法罗大学的利萨·拉法尔森研究发现，平均每晚睡眠时间不足 6 小时的人，发生空腹血糖受损的几率比每天睡 6 小时以上者高 4.56 倍，发生 2 型糖尿病的可能性会增加。长期睡眠不足可能导致代谢和内分泌功能发生显著改变，所以这可能是导致胰岛素抵抗与 2 型糖尿病发生的一种潜在因素。因此，睡眠时间少于 6 小时或频繁地睡眠不足，与葡萄糖耐量降低和患上糖尿病的概率升高有着紧密联系。

(综合)

孩子常流鼻涕当心中耳炎部分会引起听力损伤

如果孩子经常鼻塞、流鼻涕、睡觉打鼾、生活中说话很大声、喊他时要喊几声才回应，或者经常把电视的音量提高很多，家长就要警惕，孩子可能患上中耳炎了。不过粗心的家长也很难觉察，部分孩子最终会引起轻到中等程度的听力损失。

一个多月前，3 岁的糖糖（化名）患了感冒，感冒好了之后，父母发现原本活泼的糖糖变得有些呆呆的，叫她好几声，她才有点反应。来到儿童医院，医生诊断糖糖患了中耳炎，而“罪魁祸首”就是一个多月前的那场感冒。

糖糖妈妈很疑惑，也没听女儿说过耳朵疼，她耳朵里也没有流脓的情况，怎么就得中耳炎了？

儿科专家说，中耳炎分为两

种：一种是有耳痛的急性中耳炎；另一种是没有明显症状的分泌性中耳炎。分泌性中耳炎往往没症状，粗心的家长也很难觉察，“部分孩子最终会引起轻到中等程度的听力损失。”

专家介绍，最近这段时间，每天来看中耳炎的孩子至少有 10 多个，以 3~6 岁的小朋友居多，很大部分是由感冒引起的并发症。“不过，分泌性中耳炎也有‘好处’，约七成患儿将自愈。”

“如果孩子经常鼻塞、流鼻涕、睡觉打鼾、生活中说话很大声、喊他时要喊几声才回应，或者经常把电视的音量提高很多，家长就要警惕，孩子可能患上中耳炎了。”专家说，预防感冒，或者尽可能缩短感冒周期是减少孩子患中耳炎的最佳措施。而在感冒中，家长也能有针对性地帮孩子保护耳朵，比如用温热的毛巾为孩子敷鼻子，减轻鼻腔的肿胀和阻塞。

(靳阳)