

# 毛笔字写着写着，他的脖子抬不起来了……

原来是颈椎间盘突出，医生给他支的招，您也能用上

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

他用手捂着脖子，龇牙咧嘴表情痛苦——朋友眼中的健身达人竟闹起了颈椎病。

他叫孙明(化名)，喜爱运动，退休刚满一年。近半年来，住在新区的他迷上了“大地书法”，即用一根长杆毛笔蘸着清水，在光滑的地面上写字。

“真没想到，健身竟适得其反，为什么其他写字的人没事？是我的姿势不对还是我的颈椎太脆弱了？”就诊前，孙明一直想不明白。他每天早上

都要到家附近的广场上写字，有一天，他写着写着感觉肩背疼痛、颈部发麻，脖子竟抬不起来了，到医院检查，被确诊为颈椎间盘突出。

河科大二附院骨科二病区主任医师徐永申介绍，我们一般说的颈椎病是个统称，多表现为肌肉劳损，颈椎结构改变，一般发生的部位多在下颈椎，也就是颈椎靠近躯干的部位，多与生理负荷有关。像孙明这样的情况，就是长时间低头，造成颈部第六、第七节之间的椎间盘出现问题，从而出现了多种不适症状。

预防颈椎出问题，最重要的方法就是加强颈部的功能锻炼，增强颈部肌肉力量，促进颈椎部位的血液循环，不做“低头族”。

徐永申推荐大家常做麦肯基颈椎操，具体方法为：

- 身体直立，将食指放在下巴前；
- 用颈椎发力尽量将头部向后移动，动作保持5秒后放松回位；
- 然后缓慢昂头到最大限度，保持5秒后放松回位；
- 接着以颈椎为中心，缓慢将头向左侧转到最大限度，保持5秒后缓慢回位；
- 再同样把头转向右侧即完成，每天一有时间就可以做。

绘图 雅琦

## 小贴士

书法讲究书写姿势，只有书写姿势正确，才能练字修身。写书法讲究“腰直、肩沉、颈扣、足平”，即上身挺直，两肩自然放松、下沉，下巴微收，颈部弯曲角度较小，还要保持双脚平稳。



# “一天收了6个病人，5个都是尿路结石”

天热后，尿路结石进入高发期，最简单的预防办法就是多喝水

□首席记者 曾宇凌 通讯员 尤云飞

“昨天一天收了6个病人，5个都是尿路结石，有两个是半夜从急诊科转过来的。”说这话的是洛阳东方医院泌尿外科主任程文超，他想在此给广大读者提个醒，天热后，尿路结石进入高发期，想预防，就要多喝水、多排尿，尤其是出汗多、久站或久坐的人。

尿路结石是泌尿外科的常见病之一，分为上尿路结石(肾结石、输尿管结石)和下尿路结石(膀胱结石和尿道结石)，主要表现是疼痛、血尿，还可能伴

有恶心、呕吐、尿频、尿急、尿痛等。大家都知道尿路结石疼起来很吓人，但其实这种病最可怕的是并发症，包括肾盂肾炎、肾积水、尿毒症等。

哪些人群容易“中招”？在回答这个问题之前，先来搞清楚尿路结石为什么容易在夏季多发吧。程文超说，天热，人体出汗多，排尿就会减少，肾脏、膀胱、尿道内出现尿液浓缩、缺少冲刷的问题，尿路结石随之而来。因此，出汗多、排尿少的人群就容易在夏季出现尿

路结石，尤其是户外作业者、手术室的医护人员、教师、出租车司机等久站或久坐人群。

想远离尿路结石，最简单也最有效的预防办法就是多喝水，不要等到口渴了才喝水。多喝水有两个作用，一是增加尿量，预防结石；二是辅助排石，帮助身体把那些微小的结石排到体外。同时还要合理控制饮食，尽量不要大吃大喝，高脂肪、高蛋白饮食会增加形成尿路结石的概率。

## 临床提醒

### 身上经常出现瘀青查查血常规吧

□记者 柴婧 通讯员 王小燕

## 受访专家

陈婧 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)血液科主治医师

身上莫名其妙出现瘀青，都是磕碰造成的？还真不一定。上周，洛阳市第三人民医院(原铁路医院)血液科就接诊了30多岁的患者张先生。

这些年，张先生身上经常出现瘀青，而且，大部分瘀青都不是磕碰造成的。即便如此，他和家人都没太在意。半年来，他开始出现便血的症状，因为认为是普通的症状，他还没有重视。上周排便时突然排出大摊黑红色液体，他再也不敢大意了，赶紧就医。

张先生在肛肠科接受检查后，医生认为，虽然他有痔疮，但不严重，不足以出现大量便血的症状，建议他到血液科接受进一步的检查。

看过张先生的血常规化验单后，血液科主治医师陈婧发现他的血小板数量极低，正常人的血小板数量一般在 $100\sim 300 \times 10^9/L$ ，而他的仅为 $6 \times 10^9/L$ ！

随后，张先生接受了骨髓穿刺等检查，被确诊为免疫性血小板减少性紫癜。用药三天后，张先生的便血症状基本消失，血小板数量也有所提升。

陈婧提醒大家，如果经常牙龈出血或鼻腔出血且很难止住，说明止血功能可能存在问题；身上经常出现瘀青或针尖状的小红点，或许是皮下出血；如果大便颜色偏黑红，可能存在消化道出血的问题。

一旦出現上述症状，就需要及时就医，进行血常规化验和血凝化验，以免延误治疗。

# 真气运行养生法，自练自养益寿延年

□方方

应读者要求，6月8日上午，中医真气运行养生法公益讲座再次开讲。

真气运行养生法是由甘肃省已故著名中医李少波教授根据《黄帝内经》创立的一种自练自养的养生方法，通过调整呼吸来培养真气、疏通经络、调和气血，能显著增强人体的免疫力。

真气运行养生法洛阳推广中心的罗少华老师介绍，该养生法分呼气

注意心窝部、意息相随丹田趋、调息凝神守丹田、通督勿忘复勿助、元神蓄力育生机五个步骤，每一步都可调理相应的人体脏器，增强人体的免疫力。因时间有限，他只给大家讲解了真气运行养生法的第一步“呼气注意心窝部”的练习要领，并带领大家一起练习。

“自然坐好，舌抵上颌，眼睛微闭，鼻吸鼻呼，意念自每次呼气注意

心窝部……”随着罗老师轻柔的口令，大家一起练了起来。由于多数人是初次练习，时间不宜过长，只练了15分钟罗老师就叫大家收功。虽然时间不长，但不少人有了明显反应，有的胃部温热，有的心窝部沉重，有的手脚发热……

罗老师说，这些都是真气在体内运行的反应，哪里有病灶，真气就会自动去哪里。越往后练，反应越强烈，祛病

效果越明显。长期练习，全身经络通畅，气血充足，益寿延年。

## 小贴士：

精神疾病患者、癫痫病患者及怀孕5个月内的孕妇不适合练习，女性在经期也不要意守丹田。罗少华特别提醒，真气运行养生法虽然易懂易学，但需要在专业老师的指导下系统学习，不要自行照书练习，以防练习方法错误，给身体带来不适。