

## 改掉坏习惯 赶走瞌睡虫

睡不醒的冬三月里  
您可以多吃一些温性食物

□记者 王振华 通讯员 王小燕

●受访专家:邢国红 市第三人民医院中医科副主任

小李是某公司办公室的职员,每天都无精打采,哈欠连天,一有空闲就趴在桌子上打盹。同事们拿他开玩笑,说他真是应了那句话,“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”。

### 冬三月睡不醒 多是由于睡眠质量差

进入冬季,很多人都会出现小李这种现象,整天无精打采、哈欠连天。邢国红说,人体出现困乏确实与季节有关。中医上认为,冬季是一个收藏的季节,冬季人们睡不醒主要是因为天气寒冷,人体随之也会出现阳气不足的现象,而人一旦阳气不足就会感到没有精神,容易困乏。特别是阳气不足者,比如有手脚冰凉、腰酸背疼等不适症状的人,更容易感到困乏。冬季,人们应该早睡晚起,比其他季节适当多睡些。

另外,冬季天冷,人们的户外运动少了,缺少阳光照射,会直接导致体内褪黑素分泌不足,这也会加重身体疲惫和睡眠不佳等问题。户外运动,比如慢跑、跳舞、打球等,都是改善冬季精神不济的良方。

### 改掉不良习惯 常做这些小动作

良好的睡眠在冬天尤为重要。想白天有精神,晚上一定要好好睡觉。想把睡觉变成一件容易的事,这些不良习惯要改掉:蒙头睡觉,容易引起呼吸困难,对大脑危害极大;张口呼吸,不但会吸进灰尘,并且极易使气管、肺受到冷空气的刺激,直接影响睡眠质量;不关电热毯,整夜开着电热毯,不但使人醒来后感到口干舌燥,而且温度持续过高还使身体不能得到充分的休息和调整,直接导致第二天精神不佳。

要想精神饱满地投入工作,除了改掉晚上睡觉的不良习惯,白天工作时也要偶尔做做这些小动作:时常按摩太阳穴,能促进大脑血液循环,缓解疲劳;久坐后站起来走走,伸个懒腰,活动一下颈椎、腰椎、腰椎。

在饮食方面多加注意,也能改善身体的状况。平时,多吃一些蔬菜、水果等富含纤维的食物。多吃温性食物,比如生姜、羊肉、牛肉、桂圆等,适量食补可以弥补冬天人体阳气的不足。

## 门诊见闻

# 看过这些小方法 再也不用担心笑岔气了

岔气主要是因为呼吸肌反应不及  
发生痉挛,调整呼吸即可缓解

□记者 崔宏远

时间:11月30日下午

地点:河科大二附院呼吸内科副主任医师张冠磊的诊室

晨起锻炼,跑着跑着岔气了;吃完饭散步,走着走着岔气了;碰见高兴事,笑着笑着岔气了……你有过岔气的经历吗?岔气是怎么回事?该怎么办?快来看看医生的答疑吧。

## 1 跑出来的岔气

本来在周王场广场上跑步走着,谁知他竟然跑到了医院。

瞧吧,李先生捂着肚子,一边嘟囔着“岔气了,岔气了,疼,疼”,一边跑进了诊室。

李先生告诉张冠磊,最近几天,每天下午4点,他都会跑上一会儿,为的是活动下“生锈”的身体。谁知刚跑没几步,右边肋骨连着肚子就开始疼起来,他感觉可能是岔气了,想着放慢速度就好了。结果,李先生越跑越难受,最后他干脆跑到了医院。

张冠磊说,岔气一般指的是急性胸痛,像平时常见的运动时岔气,多是没有做好热身就开始剧烈运动,导致呼吸肌来不及反应,发生痉挛,造成岔气。

## 2 呼吸肌痉挛造成岔气

岔气到底是怎么回事?

张冠磊介绍,一般来说,在进行剧烈运动时,肺需要吸入大量的空气,来满足身体对氧气的需要,有时突然剧烈运动,如突然跑步,呼吸肌跟不上身体的节奏,会发生痉挛,两侧肋骨部位就会感觉疼痛。如果突然吸入了冷空气,也会导致呼吸肌痉挛,造成岔气。

我们平时常说的“笑岔气”,也是一样的原因。突然、长时间的大笑,需要很多

## 3 调整呼吸方式消除岔气

岔气了,该怎么办呢?张冠磊指出,既然岔气是呼吸肌来不及吸入大量空气造成的,要消除岔气,可以慢慢深呼吸,然后缓缓地向外呼气,多做几次,呼吸肌放松下来,也就能消除岔气了。

岔气了,可以在憋气后,用手握空拳敲打疼的地方,然后慢慢地呼吸,重复几次之后就能缓解痉挛,消除岔气。

空气,呼吸肌来不及反应容易痉挛,就会出现所谓笑得肚子疼,即“笑岔气”了。

此外,我们在吃过饭后如果马上运动,即便不是很剧烈,如走路,也会出现和“岔气”类似的症状。

“你想啊,胃肠道本来刚正常蠕动,这时一运动,胃肠道来不及反应就会痉挛,引起疼痛。”张冠磊说,所以我们一直说吃完饭后别马上运动,就是为了避免胃肠道出问题。

当然,如果是在运动过程中出现岔气,可以减小步幅、放慢速度,调整呼吸节奏。如果疼痛没有缓解,最好原地休息。如果超过20分钟仍没有缓解的话,最好及时就医。

特别提醒,冬季外出时,尤其是早晨,一定要用鼻子呼吸,不要用嘴配合呼吸,避免冷空气刺激呼吸肌,引起岔气。



## 快速治疗鼻炎、咽炎及扁桃体炎

原价120元的内窥镜检查,现在仅需29元

鼻炎令人烦恼,患者常流清水样或脓性鼻涕,还会出现鼻塞、打喷嚏、眼鼻发痒、嗅觉减退等症状,严重者伴有头疼、头晕、记忆力减退、耳聋耳鸣、鼻涕倒流等症状。鼻炎能引起咽炎、扁桃体炎、打鼾,久病不医还会发展成鼻息肉、鼻咽部肿瘤、咽喉部恶变等。

据了解,王城医院耳鼻喉科引进微创治疗仪,采用低微消融术治疗鼻炎、咽炎和打鼾,该疗法具有治疗过程无异味、不出血、痛苦小、随治随走等特点,受到广大患者一致好评。

如果您有声音嘶哑、咽部有异物感、刷牙恶心、刺痒干咳、胸闷压气、咽

干、咽痛、打鼾等症状,请及时治疗,以免病情加重,危害健康。

温馨提示:新方法治疗过敏性鼻炎,效果看得见。

健康热线:62278815 13698850726

地址:中州路与王城大道交叉口南100米王城医院三楼 (海平)

## 八旬老伯强压“疝气包”险丧命

81岁的陈老伯,多年前发现小腹鼓起个包,以为是胀气,每次用手按压都能按下去,便一直没去医院。谁知前几天,剧烈咳嗽后,陈老伯肚子上的包又鼓起来,他按照之前的方法按压,肚子却剧烈疼痛,遂被家人送到市第三人民医院(原铁路医院)。经检查发现,陈老伯腹部鼓包,是患了双侧“疝气”(俗称“小肠气”),且强行按压已经导致小肠破裂,再耽误可能有生命危险。

很快,医生为陈老伯实施了手术。术后,疝气外科的伍涛跃主任说:“幸好

来得及,肠管未出现坏死,要真正解决陈老伯的疝气,还要等完全消除腹腔内感染后进行疝气修补术。”

很多患者认为疝气不影响日常生活,无须治疗;有的认为老年人,尤其是合并老年慢性病患者不适宜做手术。市第三人民医院微创疝气外科专家强调,年龄不是外科手术的禁区,随着局麻技术的进步,腹股沟疝、脐疝都可以通过无禁忌症日间手术完成。疝气最主要的危害就是腹股沟疝发生嵌顿,严重时导致肠坏死,危及生命。

洛阳市第三人民医院微创疝气外科自即日起专家挂号费,采用日间微创疝修补术,轻松治疗成人、儿童疝气。该技术创伤小、不输液、恢复快,上午治疗,下午即可回家,不影响日常生活。

洛阳市第三人民医院(原铁路医院)

多年疝气  
上午治 下午回

8087 1211  
地址:瀍河区春都路铁路分局旁