

## 开车族——

# 看看你是否有

本报记者 韩鹏

# 下列症状

六年前由于做生意的需要,小云成了有车一族。小云回忆说:“新车刚买回来时,我就迫不及待地上路,成了公路‘女魔头’(女司机+磨合+新手)的一员。可是自从去年以来,我开始偶尔感觉头疼……”

被称为工作狂的小云,每年都要到北京、上海等城市跑业务。有车以后,小云每次跑长途回来就会出现眼睛疼痛、腰酸背痛、小腿酸软的症状。小云告诉记者,前段时间她从上海开车回来,一口气跑了8个多小时的高速,回来后眼睛疼了几天。

自从买了车以后,小云不但在工作、逛街、旅游时开车,就连到距离很近的超市也要开车,每天很少步行。几年时间,小云的体重就增加了几公斤。

### 症状一:头晕、恶心

安装在新车内的配件会释放甲醛、丙酮等有害气体,不经过通风释放,人过多吸入有害气体就会引起头晕、恶心、呕吐等症状。开车时长时间开空调,使车内的空气难以对流,车内的氧气逐渐减少,混浊的空气也容易使人头晕、头疼。此外,很多朋友喜欢在车内放置香水以掩盖车内原本的气味儿,但是目前许多香水并非天然提取物,而是化学合成的,都具有一定的污染,能破坏空气质量。因此,专家建议改善车内异味的最好方

法还是开窗通风。

**专家提醒:**新买的汽车最好能开窗停放一段时间再驾驶,使车内的有害气体充分挥发掉。在行驶时也一定要经常开车窗通风,尽量少使用空调。如果一定要开空调的话,最好每隔一段时间就将车窗打开一会儿,让新鲜空气流通。

### 症状二:眼睛疲劳、疼痛流泪

开车时由于眼睛时刻都要注视车辆和行人的情况,精神高度紧张,因此很容易出现视力疲劳。在晴朗的天气时,由于公路上强烈的反射光线刺激,会使眼睛感到疲劳。视力疲劳可能会引起头晕,视物模糊,眼睛发酸、发涩或发胀等症状。

**专家提醒:**为保护眼睛,特别是在跑长途时,最好隔一段时间就把车停在安全的地方闭上眼睛休息一会儿或做眼保健操。

### 症状三:体重增加

由于开车族长期采取单一的坐姿,加上运动量减少,因此很容易由此引发一系列身体上的问题,如双腿疲软、关节僵硬,特别是对女性朋友的形体也会有影响。长期开车缺乏必要的运动,不知不觉中肥肉就会长到身上,女性开车族的腹部会逐渐堆起“救生圈”,男性开车族会挺起“将军肚”,而大腿和上臂也会

由于脂肪堆积而变粗。

**专家提醒:**以车代步的确非常便利,但缺少必要的运动就会出现各种各样的病症。有车一族最好每天也能保证半个小时以上的活动时间,要是去的地方不远,你不妨走路去。

### 症状四:颈椎、腰椎疼痛

座椅的位置不佳和长时间驾驶是开车族颈椎、腰椎疼痛的主要原因。经常开车的人,由于长时间处在



讲述人:刘云

年龄:30岁

驾龄:六年

嘉宾:骨科专家、眼科专家

一种紧张的坐姿状态,因此整个椎体的负荷就会相应加大。如果你的座椅调节不好,就会进一步影响你的坐姿,你的头部会为了看清路况而前伸,这样就会使你的颈椎负荷更大的压力。再加上驾驶的空间狭小,身体固定不动,腰肌长期处于呆板状态,血液循环不畅,因此造成开车族的颈

椎、腰椎出现问题。

**专家提醒:**将座椅调整到一个最适合自己的位置,使你整个脊椎的四个生理弯曲能充分依附在座椅的靠背上。并尽可能避免长时间驾车,或者在连续驾驶两个小时后下车放松一下,适当做头部后仰运动,这样对颈椎很有好处。

## 教你一招

### 烹饪山药别加碱

- 1.山药含有12.4%的碳水化合物,属淀粉类食物,糖尿病患者不可过量食用。
- 2.山药中含有黏液质、淀粉酶等成分,可刺激消化液的分泌,有助于消化。烹饪中不可加碱以防破坏其营养成分。
- 3.山药对脾虚引起的大便溏泻有治疗作用,但食量不可过大,吃山药过多反而会促进大便成形。另外,山药有收敛作用,大便干结者应慎用,否则会加重便秘。

小山

### 落枕的护理方法

**冷敷** 一般落枕都属于急性损伤,多见局部疼痛、僵硬,在48小时内只能用冷敷。可用毛巾包裹细冰粒敷患处,每次15~20分钟,每天2次,严重者每小时敷1次。

**热敷** 待到炎症疼痛减轻时,再考虑热敷。可用热毛巾湿敷,也可用红外线取暖器照射,还可用盐水瓶灌热水干敷。

**按摩** 经上述方法后,颈肩仍觉疼痛者,可用分筋法按摩。在患患处涂少许红花油或舒筋油,用右手拇指放在患患处轻揉按摩,并向肩外轻轻推捋以分离痉挛点,每日推3~6次。

宁双



## 晨刊提醒

随着天气逐渐转冷,患多种常见病、多发病的人越来越多,这一时期重视身体保健很重要,人们应多了解医学知识和日常保健方法。

图为市二医院呼吸内科医生正在给患者及家属讲解如何预防和治疗哮喘病的知识。  
本报记者 王海燕 摄

“我是一个敢于追求的人,别人不愿意做的事情,我愿意去尝试,只要能使病人康复,只要可以缓解病情的发展,只要有一线希望,我都会为患者去拼一把,去追求一次。”这是市中医院内三科主任蒋凯的从医心得。

1985年毕业于河南中医学院的蒋凯,通过20年的医学临床经验,编撰医学论文10篇、获科研成果2项,并于

2001年11月出版了《老年康复医学研究》一书。从医20年的工作经验,蒋凯发现全市患类风湿病的人很多,却没有很好的治疗方法,大多数患者都在承受着病痛的折磨,严重影响着他们的生活质量。于是他有了出去学习进修的想法,向领导汇报后,领导给予了很大支持,并在他进修回来后成立了风湿病专科门诊。在进修学习时,蒋凯

了解到利用血浆置换治疗类风湿病、溶血、中毒、家族性高胆固醇、高黏滞综合征、红斑狼疮等十几种病症有显著疗效,同时这种治疗方法在临床实践中也得到了很好的验证。

前不久,沁阳市一位40多岁的女患者,患类风湿性关节炎多年,经常发烧,手指关节

疼痛、肿胀,生活不能自理。慕名到市中医院风湿病科门诊找蒋凯的时候,是家人抬着去诊治的。蒋凯了解了她的病情后,对其进行了血浆置换手术,并结合中西医药物应用治疗了20多天,关节疼痛消失了,生活也能自理了。

2005年年初,武陟县詹店镇的一名农村女患者由于自身免疫缺陷,不幸得了红斑狼

## 走路健身切记“三定”

有关专家指出,走路虽然能活动筋骨、缓解压力,但要想达到锻炼的效果,还得要“三定”。

**定时** 不定时的锻炼很难对身体产生记忆。科学论证表明,最佳的锻炼时间应是15时到21时。所以,锻炼最好在这一时间段内选一个固定的时间进行,人体就会记忆下我们这种行为模式。这对控制血压、调节血脂、降低血糖等会有很大的帮助。

**定量** 不能今天走3公里,明天走1公里;今天走20分钟,明天走30分钟。这样没有规律的走也不会让我们所付出的锻炼收到最好的效果。最好确定一个量,每天同等距离或同一时间去走,这样给我们身体带来的锻炼程度是非常准确的。

**定强度** 专家建议,100米的距离男士最好用90~100步走完,女士则用110~120步走完,每天坚持走500~1000步。每次大步走时,不要追求速度快,一定要讲究质量,尽量迈开步子,迈得越远给身体带来的效果就越明显。

小建

## 蒋凯:打开被堵的生命通道

疮,在省内某医院进行了20多天的治疗,一直高烧不退,消化道出血,出现休克状态,医院告诉其家属不要抱任何希望了。无奈之下她回到了当地卫生院。该卫生院院长得知她的病情后,建议她到市中医院内三科找蒋凯试试。于是女患者及亲属抱着试试看的态度来到了市中医院。蒋凯接诊后,发现女患者的病情严重,要想控制病情,延长生命,只有采用血浆置换的方法,但这种方法

对于女患者来说会有很大的风险,如果置换不好,随时都有可能结束生命。蒋凯为难了,他担任了11年的科主任,在他手中进行的血浆置换手术达300例,还没见过像她这样严重的红斑狼疮患者。看到蒋凯这样为难,患者家属毅然在手术单上签了字。蒋凯凭借着自身的临床经验,对她进行了血浆置换手术,并结合中西药应用治疗,使患者的病情得到了很好的控制。  
齐雪