

# 感冒后 男孩莫名变成“歪脖子”

以为是“落枕”，其实是寰枢关节半脱位

本报讯（融媒体记者张沼婢 通讯员吴佳弘）孩童突然出现脖子疼、脖子歪、脖子不能动，许多家长会认为是落枕所致，想着过一会就好了，就没太在意。但是，有一部分小朋友过了一两天之后，非但没好，反而更加严重了，脖子越来越疼，还只能向一侧歪斜，家长要警惕，可能是寰枢关节半脱位在作祟！

## 检查确诊寰枢关节半脱位

近日，陈女士带着儿子小霖（化名），神色紧张地走进了泉州市正骨医院正骨科。刚一坐下，妈妈就对接诊的主治医师林志强说：“我们家孩子昨天上午‘落枕’了，在其他地方也看了医生，可到现在还是这样啊。”

小男孩脖子僵着，看上去确实像“落枕”。陈女士提到，此前几天小霖曾

感冒过。通过检查身体、X线及颈椎CT等系列检查，林志强主治医师告诉家长：“小霖这不是‘落枕’，而是寰枢关节半脱位。”

根据小霖的病情，林志强为他制定了保守治疗方案，目前小霖的颈椎已经恢复正常。

## 随意按摩推拿或危及生命

寰枢椎是指颈椎的第一、二节。正常情况下各肌群、韧带相互制约，关节处于平衡稳定状态，一旦这种平衡被打破，则易发生半脱位。

“寰枢关节半脱位多与感染、外伤等相关。患儿如未能早期治疗，脱位逐渐加重，可能会发展为寰枢关节旋转脱位。”林志强说，根据脱位到确诊的时间，儿童寰枢关节半脱位还可分为急

性、亚急性和陈旧性脱位。小霖的情况，属于急性脱位。

寰枢关节半脱位最明显的症状就是类似于“落枕”，若不及时治疗，可残留颈部强直和颈底宽畸形等。

林志强提醒，用治疗“落枕”的手法按摩推拿有可能损伤颈髓致四肢瘫痪甚至危及生命。因此，如发现孩子有类似“落枕”异常表现，尽量前往正规医院就诊以免延误病情。

## 避免头颈部外伤或着凉

随着现代生活方式的改变，枢关节半脱位患者逐渐增多，也很容易被忽视。因此，专家提醒：

**避免外伤：**尽可能避免头颈部外伤，头颈部外伤是导致寰枢关节脱位的重要诱因。

**保持良好的生活方式：**避免颈部着凉，避免空调长时间直接吹头颈部，避免长时间保持一个姿势，特别是一些小孩子在学校午休时经常趴桌子睡觉；孩子睡觉勿用过高枕头，“感冒”了不要忘记保护颈部，一旦出现脖子酸痛、抬头无力或者活动受限，应立即就医。

**加强锻炼：**适当的锻炼，可有效降低感染疾病的风险，进而降低寰枢关节半脱位的风险。

专家提醒，当发现孩子突然出现颈部歪斜，并伴有疼痛和旋转受限时，需要高度警惕寰枢关节半脱位的可能，寰枢关节半脱位的矫正存在一定的危险性，建议及时就医。儿童寰枢关节半脱位轻则影响儿童颈部功能，重则危及生命安全。因此，早期诊治十分重要，治疗越早，效果越好。

## 喝牛奶的困惑 疾控专家为你解答

牛奶是我们生活中最常见的乳制品，它是优质的蛋白质来源，也是日常饮食中的补钙“神器”。关于牛奶，你是否也有过以下这些困惑呢？福建疾控专家为你一一解答。

### 乳酸菌饮品和奶制品哪个好？

乳酸菌饮品不属于奶制品，属于饮料中的含乳饮料。虽然含乳饮料的原料含有奶类，但细看配料表就会发现排在第一位的往往是水。

《食品安全国家标准巴氏杀菌乳》（GB19645—2010）和《食品安全国家标准灭菌乳》（GB25190—2010）均要求牛乳中蛋白质含量要≥2.9克/100克。而《含乳饮料》（GB/T 21732—2008）只要求含乳饮料的蛋白质≥1.0克/100克，乳酸菌饮料的蛋白质只需要≥0.7克/100克。

因此，含乳饮料的营养价值根本无法与奶类相媲美。此外，大部分含乳饮料会通过添加糖来改善风味，多饮用易引起超重、肥胖、龋齿等。

### 喝牛奶有哪些好处？

牛奶，号称“白色血液”，营养成分非常丰富。首先，牛奶中蛋白质的氨基酸比例符合人体需要，为优质蛋白质，能很好地被人体吸收利用。其中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰弱很有益处。

其次，奶及奶制品是钙的良好来源，多喝奶可以增进骨骼健康。

此外，奶及奶制品还可以提供脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、磷脂、铁、锌等营养物质。

最后，奶中含有4.6%—4.8%的乳糖，能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

### 每日应该喝多少奶？

如果膳食中缺少奶及奶制品，钙摄入量很难达标。

成年人每天需要约800毫克钙，正常饮食可保证约500毫克钙，每100克牛奶中钙的含量大约在90到120毫克之间，一袋（盒）牛奶正好可以补充剩余的300毫克钙。儿童和老人每天需要摄入约1000毫克钙，孕妇则需要1200毫克。我国居民平均每标准人日钙摄入量为356.3毫克，远低于以上的每日钙推荐摄入量。

中国居民膳食指南推荐吃各种各样的奶制品，成人摄入量相当于每天300毫升以上液态奶，2—3岁儿童为500毫升，4—6岁儿童为350毫升—500毫升；孕妇、乳母和老年人建议适当多饮奶。

### 乳糖不耐受怎么办？

乳糖不耐受人群因体内乳糖酶缺乏，无法有效分解乳糖，摄入乳糖可能导致腹泻、腹胀等不适症状。

发酵后的乳制品，乳糖有部分分解，更容易被人体消化吸收，乳糖不耐受人群可以尝试选择。还可以根据需要选择适合自己的无乳糖（乳糖含量≤0.5克/100克）或低乳糖（乳糖含量≤2克/100克）产品。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 江美花



奶及奶制品是钙的良好来源(CFP图)

## 夏季护肤步骤 你真的做对了吗

本报讯（融媒体记者张沼婢）进入夏季，人的脸上毛孔容易堵塞，毛孔越堵越大。在这个时期应该怎么做？福建医科大学附属第二医院皮肤科主任医生郭燕妮解锁正确的护肤步骤，让你轻松保持肌肤健康。

### 第1步：清洁，每天早晚可各洗一次

清洁，可以清洗掉附着在皮肤表面的污垢、粉尘、各种微生物、残留的各类化妆品等污染物，同时也可清除掉皮肤自身代谢产生的老化脱落细胞、汗液和皮脂等。洗脸清洁可以使皮肤维持正常的生理功能。洗脸可以使用温水，选用适合自己肤质的洗面奶进行清洁。

通常每天早晚各洗一次就可以了，但是如果皮肤油腻出汗多、环境比较污染，或者彩妆后等，就要及时清洁。

可能有人会问，我每天多清洁几次是不是更好？“这是错的！因为过度清洁对皮肤有害，会破坏皮肤屏障，引起皮肤敏感，甚至干燥脱屑，加重痤疮、黄褐斑等原有疾病。”郭燕妮说，每天洗脸大于3次、频繁使用清洁力强的含皂基或其他宣传强力控油的洁面产品、去死皮的磨砂膏、不恰当地使用洗脸刷洁面仪等“深层清洁”的项目，这些都属于过度清洁。

### 第2步：补水保湿，一般先“补水”再“保湿”

“补水”和“保湿”是两个概念，补水可以给皮肤直接补充水分，但是如果我没有马上涂保湿乳保湿霜，这部分水分很快会被蒸发。“保湿”产品可以在皮肤表面形成保护膜，从而减少水分蒸发，让皮肤持续维持在一个理想的水合状态，维持良好的皮肤屏障，发挥皮肤正常的生理功能。一般先“补水”再“保湿”；如果“偷懒”，可以省略“补水”，而“保湿”是不能省的。

那我们要怎么根据不同肤质来选



“保湿”产品可以在皮肤表面形成保护膜(CFP图)

保湿产品？常见产品的保湿能力依次为保湿啫喱、保湿凝胶、保湿乳液、保湿霜等。”郭燕妮介绍，通过产品的黏稠程度可以初步判断保湿锁水的能力。一般来说，越黏稠，使用肤感越油腻的产品，封闭剂的含量相对高，保湿锁水能力就相对较强。简单来说，夏季油性皮肤，选用清爽型的啫喱或凝胶。

### 第3步：防晒，遵循“ABC原则”

防晒原则可归纳为“ABC原则”。

Avoid，避免日晒；能不晒就不晒，出门尽量避免上午10点一下午4点紫外线高峰期。提醒大家注意的是普通玻璃是阻隔不了紫外线的，因此，即便是室内，在室内外，也需要防晒，尤其靠近视野开阔的朝阳落地窗户更是需要防晒。

Block，物理遮挡：帽子、头巾、墨镜、口罩、长袖衣裤，建议备齐。提醒大家，口罩并不能完全阻隔紫外线。

Cream，涂抹防晒乳霜。防晒产品根据成分可以分为物理性和化学性。物理防晒剂主要包含二氧化钛和氧化锌，通过散射或折射紫外线来保护皮

肤，通常比较油腻，隔水抗汗强，适合在户外活动时使用。化学防晒剂主要含有能吸收紫外线的化学成分，如对氨基苯甲酸、烟酰胺等，通常较为清爽，适合日常使用。一般建议选择物化结合的防晒霜。

那么如何选择防晒产品呢？郭燕妮介绍，防晒产品有SPF和PA标识。SPF防晒系数是以数字表示产品延缓中波紫外线引起晒红的时间。PA以“+”表示产品防御长波紫外线晒黑的防护效果。室内、冬季，选择SPF20和PA++；室外、夏季，选择SPF>30和PA+++；户外工作、旅游、海边、高原选择SPF>50和PA++++。提醒大家，隔离霜更多的作用是遮瑕，不能替代防晒产品，如果希望美颜，应该是先用防晒霜再用隔离霜。

防晒产品使用要足量，一次用量约一元硬币大小；而且每隔2—3小时补涂一次。

那么使用防晒霜后又要怎么清洁呢？一般来说，防水抗汗型的防晒霜需要用水卸妆，不防水的防晒霜可以直接用洗面奶洗，避免卸妆加洗面奶的双重清洁，以免对皮肤屏障造成破坏。

## 奇痒无比

## 天热当心“汗疱疹”



汗疱疹要减少搔抓，否则容易导致感染。(CFP图)

减少搔抓。

减少接触碱性洗护用品。在患病期间，尽量让患处减少接触碱性洗护用品的机会，比如肥皂、洗衣液和清洁剂，尽可能避免一切刺激手部皮肤的因素。洗手要选用对皮肤刺激性小的洗手液，洗完手后使用保护性软膏，如维生素E霜、护肤霜等。这样能够修复皮肤的屏障功能，还能避免发生慢性湿疹或霉菌感染的并发症。

对汗疱疹，正确的做法如下：

减少搔抓。汗疱疹多数情况下是可以自愈的。而搔抓往往是病情恶化以及发生并发症的主因，所以首先要尽可能

药物治疗。瘙痒时，可以涂抹复方炉甘石洗剂，其对于皮炎湿疹的止痒效果较好。蜕皮时，可以在医生的指导下外涂一些激素软膏。若瘙痒难忍、蜕皮严重，则要及时就诊，配合口服一些抗组胺药。

值得注意的是，在面对这病时，调整心情也很重要。精神压力大，常有激烈的情绪波动，极度抑郁，过度紧张等也是诱发汗疱疹的因素。

## 考前心悸失眠 试试调理妙方

中考即将来临，一些考生因为备考而劳心伤神、阴血暗耗、心血不足、心神失养，常常出现心悸、失眠、多梦易醒、注意力不集中、记忆力下降、精力不济等。

天王补心丸又叫天王补心丸，是临上常用于治疗神经衰弱、冠心病、精神分裂症、甲状腺机能亢进等所致的失眠、心悸的一种中成药。该方出自元代危亦林《世医得效方》，由生地、元参、天冬、麦冬、丹参、当归、党参、茯苓、甘草、石菖蒲、远志、五味子、柏子仁、酸枣仁、桔梗等组成，诸药研细后，以朱砂为衣，炼成蜜丸。口服，每次9克，每日服用3次。

本方滋阴补血以治本，养心安神以治标，是治疗心肾阴虚所致的失眠、心悸的常用方。应用时以心悸、失眠、手足心热、舌红少苔、脉细数为辨证要点。

该方适用于莘莘学子因劳心耗神所致诸病。《道藏》记载：“昔志公和尚日夜讲经，邓天王悯其劳也，赐之此方，因获此名”，可见此方专为劳心患者所设。《寿世保元》言此方“读书劳神，勤政伤心，皆宜服之”。《医学入门》言此方“专治勤读苦作，劳神过度”。由此可知，此方确为读书人所设。服用本方时最好用龙眼肉煎汤送服，可益其养血安神、宁心益智之功效。

本方也可改药丸为汤剂服用。组方剂量：生地、元参、天冬、麦冬、丹参、当归、党参、茯苓、石菖蒲、远志、五味子、龙眼肉各10克，柏子仁、酸枣仁各15克，桔梗、炙甘草各5克，生姜3片，大枣5枚。水煎服，分3次服用，每日1剂。

【注意】服用本方前一定要咨询中医师，并遵照药品说明书服药。

（来源：家庭医生报）

## 芒种时节心不“忙” 健脾祛湿少寒凉



西瓜生津利尿，是解暑佳品。图为农民在一处处果蔬种植棚内收获西瓜。（新华社）

本报讯（融媒体记者张沼婢）昨日是芒种，是夏季的第三个节气，也是仲夏的开始。此时气温升高，暑湿来临，暑邪易耗气伤津，故养生原则为益气生津。

中医认为，湿属于阴邪，而脾喜燥恶湿，脾胃在这时很容易“受伤”。同时，寒湿会使脾胃功能下降。寒凉的饮食可诱发胃肠痉挛、疼痛、腹胀等，因此芒种时节尽管闷热，人们也不可长时间待在空调房里，以免伤及脾胃。

夏季炎热，饮食应清淡，可以适当食用“败火”食物来解暑，如苦瓜、西瓜、绿豆汤、酸梅汤等。苦瓜既可清热解毒、消暑解烦，又可健脾益气、激发食欲。西瓜生津利尿，将西瓜皮凉拌、清炒或和西红柿炒，是这个时节非常好的解暑美食。绿豆性凉，有清热消暑的功效。酸梅汤消食止渴、敛肺安神，是炎夏不可多得的保健饮品。不过，脾胃虚寒者不宜大量食用这些食物。

此时节天气较热，昼长夜短更明显，应顺应自然界盛阴盛阳的变化，睡眠方面也要相对“晚睡早起”，建议晚上10点之前就寝，早上6点左右起床。但是，不可以硬性推迟睡眠时间甚至熬夜。午睡时间一般以1个小时为佳，如果午睡时间过久，醒后会有不舒服的感觉。

老中医林禾禧说，芒种节气，常见阴雨天气，雨后不见阳光，湿热让人喘不过气。这种天气对于有心脏病的老人很不利。这种潮湿闷热天气，可以使心率加快，血压升高，心肌耗氧量增加，导致心梗、心衰、心绞痛、高血压危象等心脏急症的发生。因此，有冠心病、糖尿病和心功能不好的病人，潮湿闷热天气尽量不出门晨练，发现不舒服要休息，症状不能缓解者及时请医生诊治。