



问问健康

如果你有任何健康方面的问题，请发邮件至 yjg@xxsb.com，或移动用户编辑短信“YJG# 短信内容”发送至 106573023420，请尽量将症状说详细些，我们将请专家为你解答。代表性问题将刊登在周一见报的“医健馆·问问健康”中。

睡高枕头等于低头工作

哎呀！脖子痛。最典型的症状莫过于头一转动，有一阵明显的酸痛。你都知道，一定是埋头工作时间太久，颈部(脖子)肌肉老损，而引发疼痛。也只能一声感叹：工作嘛！有什么方法？不是。睡觉枕头多高，电脑屏幕怎么放，都决定着你的颈部的疼痛加重还是减轻。

**“高枕”等同于“低头”
“低枕”等同于“仰头”**

中山大学附属第二医院骨科陈燕涛教授介绍，提到造成颈椎肌肉老损酸痛的原因，很多人会想到长期伏案工作的不良影响，很少有人留意到睡觉时枕头的影响。实际上，人的一生中有 1/3 的时间都在床上度过。且有些睡眠不好的人(如神经衰弱者)很难入睡，一旦入睡，翻身次数比常人更少。可见枕头有多重要。

过高和过低的枕头都不好。睡觉时使用过高的枕头，相当于整个睡眠时间中都被迫处于低头、头向左侧或者头向右侧的状态：白天已经长时间低头了，晚上再被迫‘低头’睡觉将近 10 个小时，就等于一天大部分时间都在低头，很容易引起颈椎酸痛，长期下去，还很可能引发颈椎病。

同样原理：对于习惯低头工作的人来说，仰着头睡觉可能让人一时间感觉挺舒服的。然而，过低的枕头甚至不用枕头，会使人在睡眠时长时间保持抬头、头向左侧或者头向右侧的状态，如果连续如此，颈部韧带长时间绷紧，会出现肌肉劳损，对

颈椎健康不利。

最好的枕头高度是：人睡上去后，头与床的角度为 30°。

“反其道而动之”对付脖子痛

陈燕涛建议，对有脖子痛的人，对抗性活动就是最好的选择。简单来说，对抗性活动就是对自己日常经常做的动作“反其道而行之”，抵消长期保持一个姿势对颈椎带来的不良影响。比如，常低头工作的人，工作一段时间后仰仰头运动一下脖子肌肉。

或者工作间隙做做“米字操”，就是用头画个“米”字，这样，脖子各个方向都充分活动，能促进血液循环，防止肌肉酸痛。也能预防已经出现酸痛的肌肉老损者进一步发展为颈椎病。

另外，羽毛球、放风筝、蛙泳都是对颈椎有益的活动。

显示器可以是放松工具

跟“对抗性活动”一个道理，电脑屏幕的调整也有学问：经常伏案工作的人，可以稍微把电脑显示器垫高一些，使自己在用电脑时保持微微抬头的姿势。陈燕涛同时强调，以上调整建议是针对常低头的人。但对经常使用电脑的人来说，电脑显示器的高度还是以与自己视线水准为宜。同时，座位的高度要让眼睛与屏幕中心平行。



工作累了，低头久了，记得仰头休息。

特别提醒

对于脖子已经痛到已经影响正常工作和学习的人，应该赶快到医院看病，排除颈椎不稳、椎动脉缺血等疾病。与椎体酸痛要做对抗运动相反，有这些疾病的患者千万不能轻举妄动，然后有可能进一步加重病情，甚至导致截瘫。

信息时报记者 徐姗



今日提点

关键点：奶酪、补钙

奶酪比牛奶更营养

喝牛奶补钙，其实，吃对大家不熟悉的奶酪更能补钙。

10 公斤牛奶提炼、发酵才能制作成 1 公斤奶酪，可见其营养价值之高。中国奶业协会专家介绍，每 100 克奶酪中含有 799 毫克的钙，大约是牛奶的 7 倍。

不止是钙含量，和牛奶相比，相同量的奶酪，其

他各种营养成分都比牛奶要高得多；而和酸奶相比，奶酪浓度更高。此外，不少喝牛奶还有腹泻、反胃等叫“乳糖不耐受”的问题，吃奶酪就能完全满足。

看来，行色匆匆的早上，拿两片面包夹块奶酪，真是营养又方便的好选择。

信息时报记者 徐姗

图说健康

冬季干燥 洗澡应少用或不用香皂

冬季气温低、湿度小，很多人会感觉皮肤干燥，甚至出现瘙痒现象

皮肤科专家建议：

- 多喝水增加体内水分含量
- 使用加湿器增加空气中水分含量
- 饮食注意调整，不要多吃辛辣食物
- 洗澡不要太勤，以3天一次为最佳。老年人最好5天洗一次
- 洗澡时少用或者不用肥皂和香皂，尽量直接用清水清洗
- 洗澡后，最好涂抹保湿乳液
- 如果皮肤痒症持续时间长，最好寻求专业医生帮助，在医生指导下使用止痒药物



问健康

“食品添加剂”吃多少不过量？

医健馆：

看了贵报刊登有关“食品添加剂”的文章，里边写道：食品添加剂只要国家规定范围和剂量内使用，就是安全的。可是，现在不法商家这么多，我怎样判断这个产品添加剂的含量有没有超标呢？并且，吃了多种食物，叠加起来的食物添加剂是否超标？

读者：阿华

阿华：

无法判断。许多食品包装上并不会注明添加剂的含量，消费者无从判断，就算标注了，你也肯定记不起曾

吃过多少食物，添加剂总量是多少，吃多少不算超标。看来，还得靠政府加强食品安全管理。

只能给你一些记者采访过的多位保健师的共识：同一种食物不要一下子吃太多；一天要吃很多种零食，看一下成分说明，有没有成分是几种零食都含有的。如果有就不要一起吃太多。

特别是孕妇和小孩，尽量选择加工较少的食品，并经常调整食谱中的食品种类，避免让某些物质在体内长期累积。

信息时报记者 徐姗

拍个片辐射伤身体？

医健馆：

因怀疑有肺结核，上周我去医院拍了个肺部片子，片子显示肺没事，可我回来就一直咳嗽。是不是拍片的X线降低了我身体抵抗力，反而惹病了？

读者：万香

万香：

广州中医药大学第一附属医院放射科李圆介绍，其实少次数的X线拍片对人体损害是微乎其微的。科学研究表明，能对人体造成损害的X线剂量为 500~1000 毫戈瑞(毫戈瑞为

X线的吸收剂量单位)。而按现有规定，正规医院日常为患者进行胸部X线拍片的辐射剂量只有 0.4 毫戈瑞左右，特别是现在很多医院都已采用数字化X线摄影技术(即人们常称的DR、CR)，它不但成像速度快、图像清晰，而且辐射小，比普通X光机患者受照X线剂量减少 50% 以上。

你说自己回来就咳嗽，查没查明是其他病引起的呢？特别是现在天气寒冷，感冒引发咳嗽非常常见。发病原因跟多种因素相关，你就别疑心生暗鬼，错怪X线了。

信息时报记者 徐姗