

康宁话健康

# “浑身疼”到底是哪儿“疼”

## 健康苑

### 生活需要“松弛感”

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：南瓜会降糖？素菜不升血糖？吃面食比吃米饭血糖升得更高？……这些都是真的吗？对于糖尿病患者来说，有哪些常见的饮食误区，记者采访了沧州中西医结合医院糖尿病一科副主任于文霞。

□ 本报记者 尹超

早晨起床腰背僵硬，上了一天班全身酸痛，有时甚至什么也没做，仍会感到浑身疼痛、乏力。“浑身疼”，可以说是当今人们最常见的身体症状之一。那么，“浑身疼”到底是身体哪里出了问题？又该如何缓解？



#### 这些疾病易致“浑身疼”

35岁的陈晨，“浑身疼”持续了一个多月，脖子、后背尤其明显。去医院检查，发现是颈椎的问题。

29岁的市民刘一帆也经常“浑身疼”，曾去医院检查，身体并无异常。“有同事、朋友也经常会说‘浑身疼’，但不严重也不会去医院检查。”刘一帆说。

生活中，“浑身疼”对很多人来说并不陌生。

沧州中西医结合医院康复推拿科主任陈华介绍，“浑身疼”是很常见的一种身体症状。出现了这个症状，很少有人选择就医。有些人去了医院，也不知道该挂什么科。其实，莫名其妙的“浑身疼”可能是颈椎、骨质疏松、关节退化、风湿等疾病引发的。

陈华介绍，当颈椎发生退行性改变时，就会出现背痛。颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、头晕、恶心，甚至出现视物模糊等症状，这些都是颈椎病。他建议这类患者加强肌肉力量的锻炼、减轻体重。

风湿病也会引发“浑身疼”。沧州中西医结合医院风湿免疫科副主任卢伟伟介绍，风湿病多是自身免疫性疾病，发病隐蔽而缓慢，病程较长，侵犯关节、骨骼、肌肉、血管及有关软组织，可引起一定程度的周身疼痛，天气阴冷、风寒潮湿时，后背疼痛会加重。

卢伟伟介绍，全身广泛存在的疼痛是纤维肌痛综合征的主要特征，一般起病隐匿，大便等均可能造成疼痛及不适。

陈华说，随着年纪增大，人的关节会逐渐退化，膝盖、臀部、脊柱和肩膀的关节，都可能出现骨关节炎，所以很多老年人会捶着自己的双腿喊疼。他建议这类患者加强肌肉力量的锻炼、减轻体重。

风湿病也会引发“浑身疼”。沧州中西医结合医院风湿免疫科副主任卢伟伟介绍，风湿病多是自身免疫性疾病，发病隐蔽而缓慢，病程较长，侵犯关节、骨骼、肌肉、血管及有关软组织，可引起一定程度的周身疼痛，天气阴冷、风寒潮湿时，后背疼痛会加重。

卢伟伟介绍，全身广泛存在的疼痛是纤维肌痛综合征的主要特征，一般起病隐匿，大便等均可能造成疼痛及不适。

始的时间。疼痛呈弥散性，通常很难准确定位，常遍布全身各处，以颈部、肩部、脊柱和髋部最常见，疼痛程度时轻时重，休息常不能缓解，不适当的活动和锻炼可使症状加重。约90%的病人有睡眠障碍，表现为睡眠易醒、多梦、晨起精神不振、疲乏、有全身疼痛和晨僵感。

从中医角度讲，“浑身疼”也可能是风痹、气痹引起。风痹，也叫游走性疼痛，像风一样不固定，治疗以祛风活血为主。情绪不稳定，心烦、睡不好觉、身体不固定的部位疼痛，中医就叫气痹，要疏肝理气，通络止痛。

“‘浑身疼’，应及时就医，对症治疗。”陈华说。

#### 不良生活习惯是诱因

除了病理原因外，生活中一些不经意的习惯也会让人感到“浑身疼”，比如沙发综合征等。

沧州中西医结合医院运动医学足踝外科主治医师袁令晨介绍，沙发综合征是指人久坐于沙发上，缺乏活动，从而出现

现大脑迟钝、腰酸腿痛、四肢无力等一系列不适的情况。

沙发相对较低，且有弹性，人坐上去臀部下陷，骨盆后部的背肌被拉长，时间长了易引起腰肌劳损。坐在沙发上时，身子经常是歪着的，长期这种姿势还可能导致内脏功能

受损，影响呼吸和消化。

“如果一直用这种姿势读书、看报、玩手机，双眼盯于一处，颈部处于弯曲状态，还容易造成眼肌疲劳、颈部酸痛。”袁令晨说。

同时，如座椅过高，两脚悬空，躯干重量压在腿部，时

间久了，腿部和背部肌肉就会酸痛；若是座椅过低，也会造成酸痛。

“生活中，不少人因工作久坐，应注意调整坐姿，倚靠时，腰部和颈部最好各放置一个枕垫。休息时要起身运动。”袁令晨说。

#### “浑身疼”这样缓解

如果排除了疾病原因，可以从以下几方面缓解疼痛：

避免久坐。久坐带来的最直接的伤害就是身体出现莫名其妙的疼痛，建议每坐30分钟到45分钟就站起来活动一会儿，利用接水、上厕所的时间，顺便多走动一会儿。

如果久坐不可避免，那么就调整为一个最健康的姿

势。袁令晨建议，坐在舒服的椅子上，两手放在扶手边，头稍稍前倾深吸一口气，或仰卧在床上，四肢平放，闭上眼睛，全身肌肉放松，排除杂念，可有助舒缓紧张性疼痛。

伸懒腰，可以放松全身。伸懒腰，有助缓解全身疼痛、促进血液循环。在伸懒腰

的同时，还可以拍打几下腰部和臀部。动作不能过猛、过快，缓慢地把动作分解开来，辅呼吸。

调节心情。持续3个月以上不明原因的疼痛，很可能是长期焦虑、紧张、无法释放压力所导致的，应及时去心理科治疗。这种疼痛一般会随着情绪的好转而缓解，

因此学会放松心情非常重要。比如大汗淋漓地运动一次，足实地睡一觉，还有就是深呼吸。

“生活中，很多人认为‘烂嘴角’是‘上火’造成的，其实并非如此。沧州中西医结合医院皮肤科主治医师赵娜介绍说，‘烂嘴角’在医学上称为口角炎，指上下嘴唇两侧交界的口角区域发生的慢性炎症，是口腔黏膜病中的一种常见病。

临床一般表现为单侧或者两侧的口角呈白色浸渍、起疱、糜烂或结痂，并且伴随疼痛。患者往往不能张大嘴，或者一张嘴就容易嘴角出血、疼痛，严重的情况下还会影响吃饭说话。愈合后，可能会留有较浅的疤痕。有些人可能长达数周都未见好转，影响日常生活。

赵娜介绍，口角炎的发生和嘴唇表皮结构有关，这里比其他位置的皮肤薄，因此更易缺水，且保护性色素少。此外，气候干燥、不良习惯、真菌或细菌感染、营养不良、接触过原引起过敏反应、疾病等因素也会引发口角炎。

“治疗方法应该根据不同的病因，进行针对性治疗。包括控制局部易感因素，以及治疗真菌或细菌的继发感染。”赵娜说。

对于细菌性感染，治疗应在局部清洗干净后，用抗生素（如红霉素软膏）涂擦，同时可口服广谱抗生素。营养不良性口角炎，一般应补充维生素B2，同时口服复合维生素B族。

对于运动撞击造成的嘴角损伤，可适当使用西瓜霜喷剂，如果出现糜烂发炎，再选择合适的抗生素等药物治疗；如果家里或者办公场所干燥，可以辅助放一个加湿器或者通过增加绿植等，增加环境的湿度。

赵娜提醒，不论是哪一种原因形成的口角炎，都需要去医院咨询医生，合理用药。



本报讯（记者尹超）“嘴角烂了好几天了，不能大笑，也吃不好饭，一张嘴有撕扯的疼痛感。”市民王娜被“烂嘴角”困扰多日，她以为就是上火，后来咨询了医生，原来是因过敏引发的口角炎。

生活中，很多人认为“烂嘴角”是“上火”造成的，其实并非如此。沧州中西医结合医院皮肤科主治医师赵娜介绍说，“烂嘴角”在医学上称为口角炎，指上下嘴唇两侧交界的口角区域发生的慢性炎症，是口腔黏膜病中的一种常见病。

临床一般表现为单侧或者两侧的口角呈白色浸渍、起疱、糜烂或结痂，并且伴随疼痛。患者往往不能张大嘴，或者一张嘴就容易嘴角出血、疼痛，严重的情况下还会影响吃饭说话。愈合后，可能会留有较浅的疤痕。有些人可能长达数周都未见好转，影响日常生活。

赵娜介绍，口角炎的发生和嘴唇表皮结构有关，这里比其他位置的皮肤薄，因此更易缺水，且保护性色素少。此外，气候干燥、不良习惯、真菌或细菌感染、营养不良、接触过原引起过敏反应、疾病等因素也会引发口角炎。

“治疗方法应该根据不同的病因，进行针对性治疗。包括控制局部易感因素，以及治疗真菌或细菌的继发感染。”赵娜说。

对于细菌性感染，治疗应在局部清洗干净后，用抗生素（如红霉素软膏）涂擦，同时可口服广谱抗生素。营养不良性口角炎，一般应补充维生素B2，同时口服复合维生素B族。

对于运动撞击造成的嘴角损伤，可适当使用西瓜霜喷剂，如果出现糜烂发炎，再选择合适的抗生素等药物治疗；如果家里或者办公场所干燥，可以辅助放一个加湿器或者通过增加绿植等，增加环境的湿度。

赵娜提醒，不论是哪一种原因形成的口角炎，都需要去医院咨询医生，合理用药。

## 南瓜会降糖？素菜不升血糖？这些饮食误区“糖友”要知道

□ 本报记者 尹超



饥饿疗法能降糖，只吃粗粮、不吃细粮会降糖，多吃蔬菜不吃肉会降糖，吃南瓜会降糖……沧州中西医结合医院糖尿病一科副主任于文霞提醒说，这些说法都是糖尿病患者饮食中最常见的误区，应注意避开。

于文霞说，糖尿病饮食营养治疗并不是饥饿疗法。机体长期处于饥饿状态，会导致营养不良、抵抗力下降，易发生低血糖和感染。营养摄入不足，分解脂肪，酮体堆积，会引起酮症酸中毒。

粗粮有利于控制血糖，但进食过多，会增加肠胃负担，影响其他营养素吸收，造成营养不良；多吃蔬菜不吃肉，蛋白质摄入过少，会使机体蛋白缺乏，易导致机体抵抗力下降和感染；南瓜中有一种南瓜素可以降糖，但是含量很少，需要提取，南瓜含有淀粉，应算是主食，进食南瓜需同时减少其他的主食量。

于文霞介绍，还有的患者觉得饭吃多了，多吃点药就可以。这样会加大血糖波动，增加胰腺的负担，同时增加药物的副作用，可能引起低血糖及肝肾功能损害。

“只控制主食，但零食不加以节制，这样也不行。”于文霞说。坚果类（花生、瓜子、杏仁）基本不含糖，成为不少糖尿病患者的消遣食品，随时吃一吃。但过多食用坚果不仅会给身体增加热量，而且使血脂升高，一部分血脂会转换成葡萄糖。

有的人认为素菜不会升高血糖，这并不一定。蔬菜的做法不同，影响不同。例如茄子，蒸熟凉拌对血糖影响不大，红烧茄子就会导致血糖升高。

同时，稀饭、胡辣汤、玉米羹等所有含淀粉的糊状食物均容易吸收，使得餐后血糖升高。稀饭要少吃或不吃。稀饭要大火快煮，煮时间越长，越容易升血糖。

有患者喜欢吃无糖食品，无糖食品是不添加糖的食品，但也用面粉、淀粉制作，油含量比较高，是升血糖的食品，建议少吃或不吃。

于文霞介绍，大部分患者在家都会好好吃饭，有意识地控制血糖水平。但如果外出吃饭，就容易“踩坑”，不妨记住几个注意事项：避免食用勾芡的食物；鸡鸭等皮上含油较多的肉类，去皮后食用；深加工的食物，不要食用，如鱼丸、香肠等；带馅的食物谨慎食用；较多的油，去掉上边的浮油再食用；芝麻酱、沙拉酱等热量较高，不宜多食用。

## 抽出几分钟，做做这些养生小动作

平时生活中，抽出几分钟稍微活动手脚就可以养生，以下是几个养生“小动作”：

#### 吞咽唾液

晨起舌舔唇、齿，使口中唾液充盈，然后咽下，如此反复吞咽3次即可。

#### 捶背通络

捶背手法应力度均匀，轻拍轻叩。每次捶背时间10至20分钟，每分钟60至80下，每日1至2次。

#### 揉膝搓足

久坐时，两手掌心分别捂在左右膝盖上，利用手心的温热对膝盖进行温敷，并用手指点按推拿。

#### 双手握拳

将双手紧握成拳，全身同时稍稍用力，然后放开，重复50

揉膝盖。最后用手搓双脚，直到足心有热感为止。

#### 闭目养神

工作间隙可闭上双眼，最好能摩擦两掌生热，趁热用双手捂住双眼，或者进行温热敷。

#### 甩手踮脚

全身放松，胳膊像挂在肩上，肩带动手臂靠惯性和弹力甩动，同时抬起脚后跟再落下，如此反复，让脚跟有节奏地地震地面，每天早晚各做15分钟。

#### 按摩鼻子

两手大拇指的指背中间一节，相互摩擦后摩擦鼻尖，用两手指指腹擦鼻子两旁，再用手指从上向下刮鼻梁，3个动作连续做。

#### 双手握拳

将双手紧握成拳，全身同时稍稍用力，然后放开，重复50

至60次，每天早晚各做一组。

#### 转动脖子

坐在椅上，先抬头，适当后仰，再把下颏俯至胸前，使颈背肌肉放松和拉紧，然后头向左右两旁侧倾10至15次，再将腰背贴靠椅背，两手在颈后抱拢片刻。

#### 张嘴闭嘴

将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合，带动面部肌肉，进行有节奏的运动。每组张合50次，约1分钟，每天早晚各做一组。

#### 极目远眺

尽眼力所及眺望远方，最好是在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方，可结合转动眼球，缓解眼睛疲劳。

据《人民日报》

