

中醫養生 心前區疼痛 可能是頸椎惹的禍

在一般人看來，頸椎病的常見症狀有頸部僵硬、疼痛、麻木等。很少聽說過心前區疼痛。而且，出現心前區疼痛的時候，往往首先懷疑是心臟出了問題。怎麼會和頸椎病扯上關係呢？

都是交感神經惹的禍

其實，頸椎病分為幾種類型，西醫學根據臨床症狀和影像學表現，將其分為神經根型、脊髓型、椎動脈型、交感型、混合型等。所以頸椎病的症狀也是多種多樣。其中神經根型和混合型頸椎病最常見。

引起心前區疼痛的是交感型頸椎病。臨床表現為交感神經興奮或抑制的頸椎病，患者可出現不同的交感神經反射症狀，心前區疼痛是其中之一。

交感神經屬於植物神經系統的一部份，能調節心臟及其他內臟器官的活動。它從頸胸段脊髓發出，在兩側胸膈分佈，在頸部，密集分佈於頸內動脈、椎動脈表面。其分支如同網狀一般，相互通過神經節及神經干相連並延伸到心臟。它與迷走神經分支共同支配心臟，調節心臟活動。兩者相互制約，心臟交感神經受興奮刺激後，通過分泌腎上腺素、去甲腎上腺素等興奮物質，並與心臟中的相應受體結合來調控心臟，增加心率，引起血管收縮，使血壓增高。心臟供血量減少，故而導致心前區疼痛等症狀。迷走神經興奮時則起到相反的作用。

交感型頸椎病的成因和症狀

那麼，引起交感型頸椎病的原因有哪些呢？

一是頸椎曲度異常。因為正常人頸椎有一個向前凸出的生理性曲度，這個曲度能維持頸椎外在屈伸的平衡，對維持椎管內外的神經生理環境狀態具有重要作用。當頸椎曲度異常，如彎曲甚至反曲，不僅會引起椎間盤、小關節等過早退變，肌肉韌帶損傷，還會刺激椎動脈和交感神經。二是頸椎退變增生，形成骨刺，亦會刺激交感神經。三是頸椎間盤突出壓迫神經，四是情志因素，如長期存在焦慮、抑鬱等負面情緒，可能會使人體處於持續性亢奮狀態，刺激交感神經興奮。

此類頸椎病可單獨發生，亦可與其他類型頸椎病合併發生，主要症狀為胸

悶憋悶、氣短、心前區疼痛（疼痛可放射到左胸及背部）、心律不齊等。頸部轉動時症狀可明顯加重。此外，患者會有頭暈、頭暈目眩、腰酸背痛、四肢麻木等症狀。有些患者還伴有失眠或頭痛、噁心、嘔吐等。還有些患者有視物模糊、眼淚無力、瞳孔擴大或縮小，或出現耳鳴、聽力減退。

中醫如何診治

心前區疼痛屬於中醫「胸痹、心痛」，發生原因包括：多由年老體虛、胸陽不振、寒邪侵襲、寒凝氣滯、導致不通則痛；飲食不節，損傷脾胃，運化失健，聚濕



有一些人的眼睛會出現乾澀、眼癢、淚液分泌減少的情況。北京《健康時報》刊文介紹，冷水洗眼和熱水敷眼都是有效緩解眼乾的方法。

早晨冷水洗眼

早晨起床後，可以用冷水洗臉、洗眼，不僅能提神醒腦，還能減輕眼肌充血。

成痰，痰後阻滯氣機而痛；積滯失調，氣滯或痰阻，致血行失常而心脈痹阻，不通則痛。

頸椎病患者出現心前區疼痛，屬於心臟非器質性病變，一般不危及生命，因此不必緊張。應及時就醫，使用活血化癥、擴張冠狀血管的藥物治療。可達到通經散寒、活血化癥、通絡止痛之目的。

治療本病，應根據病位、病性、通經散寒，活血化癥，通絡止痛之目的。

治療本病，應根據病位、病性、通經散寒，活血化癥，通絡止痛之目的。

建議日常應注意頸椎病引起心前區疼痛，首先，要重視心理調適，避免精神緊張焦慮、注意情性出情，必要時進行相應的心理干預。其次，不宜盲目做頸椎牽引按摩，避免頸部扭傷。應進行過度後伸及過度屈曲。第三，適當參加戶外健身鍛煉，舒展筋骨，鍛煉頸部肌肉力量。

此外，平時應避免低頭時間過長，注意合理用枕，頸部保暖等。保持正常頸椎生理曲度，防止頸部勞損及過早退變，即可避免頸椎病誘發心前區疼痛和反覆發生。

（作者 鄧中華，就職於寧夏中醫醫院中醫研究部）

眼乾、眼澀 試試「捏眼」法

晚上臨睡前，用40℃至50℃的溫熱水洗臉。洗臉時先將毛巾泡在熱水中，取出來不要擰得太乾。立即將熱敷在額部和雙眼部位，每次10至15分鐘。持溫度降低後再拿水洗臉。需要提醒的是，老年人要特別注意熱敷的時間，不能過長，謹防低溫燙傷。

五個方法擺脫「無效睡眠」

你昨晚睡得好嗎？生活中，很多人雖然好像睡了一夜，但第二天起床並沒有感到精神清爽，精神萎靡、渾身充滿疲憊，反而仍然覺得疲乏、頭暈腦脹、精神不振、情緒低落……這很可能就是「無效睡眠」。

到底什麼是「無效睡眠」？

北京《健康時報》刊文介紹，很多人認為，晚上閉上眼睛就算睡覺了，其實並非如此。正常睡眠是由淺睡眠和深睡眠等不同的睡眠階段構成的，一般會把淺睡眠和快速睡眠階段作為睡眠階段。既有品質的睡眠，有些人躺在床上時間很長，但連連轉動了很久，並不代表有效睡眠得到保證，反而可能是睡眠效率更低，即不是最嚴重的不眠患者，也很有可能不是無效睡眠，或者是低品質睡眠。這種睡眠效率低，沒有深度睡眠，在睡眠監測上可以很直觀地看到很多的淺睡眠，即缺乏淺睡眠和快速睡眠階段，同時淺睡眠很多，呈現出睡眠碎片化。

「無效睡眠」在老年人中尤為突出。隨著年齡的增長，睡眠碎片化是普遍存在的睡眠問題。美國斯坦福大學醫學院的研究人員在《科學》期刊上發表的一項研究發現：大腦中「Herit」神經元的活動能控制清醒和睡眠狀態。隨著年齡的增長，「Herit」神经元更容易被觸發，出現過度興奮，進而導致更多的「碎片化睡眠」。這也解釋了為什麼很多老年人年齡越大，睡眠品質越差了。經常的「無效睡眠」碎片化睡眠會引起身體的代謝紊亂，大腦調節和全身的反应。

5個提昇睡眠的方法

穿上襪子睡覺。《生理人類學》期刊發表的一項研究顯示，睡覺時穿上襪子能改善睡眠品質。與睡覺時不穿襪子的人相比，穿襪子睡覺的人入睡時間快了7.5分鐘，睡眠期間醒來次數少了7.5倍，總睡眠時間平均增長了32分鐘，睡眠效率提高了7.6%。

為什麼穿上襪子能改善睡眠品質？主要和體溫有關。體溫與睡眠關係密切。體溫的波動，通常易受外界環境影響，穿襪子可以幫助保持舒適和穩定的睡眠環境。

盡量點燃的被子。《睡眠研究》期刊上發表的一項研究顯示，蓋重一點的被子睡覺，會增加褪黑素釋放，促進更好的睡眠。實驗發現，與使用輕薄被子相比，使用加重被子可讓血液中的褪黑素濃度增加約30%。

做做助眠運動。《英國醫學雜誌》在《體育運動醫學》發表的一項研究發現，在睡前4小時內，多做這3個抗阻運動，可以顯著延長睡眠時間。一個動作3分鐘，每個動作之間間隔30分鐘，可使每晚睡眠時間延長近30分鐘。

1. 深蹲：保持坐椅子的動作，膝蓋不超過腳尖。2. 提踵：站立抬起後腳跟，使小腿肌肉收縮，然後緩緩回到地面。3. 深蹲：站立時腳跟抬高，直線彎腰伸腿。

睡覺前泡池水。《整合與補充醫學》上發表的一項分析研究指出，睡前一小時用溫水泡脚，可以顯著改善老年人的睡眠品質。《Sleep Junkie》對2000多人進行的睡眠調查發現，睡前玩手机8分鐘後，平均入睡時間需1小時。研究人員認為，這是因為手機屏幕發出的藍光提高了人們的興奮性，從而導致入睡時間增長。

KIDS 兒童天地

讀報讓我增廣見聞

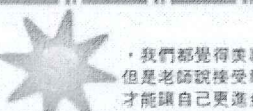
新竹縣陸豐國小 / 劉鈞恩

從三年級開始，老師就教導我們全班閱讀報紙。剛開始我覺得報紙的字好多，但是老師告訴我可以先找找看自己有興趣的大標題，然後再把自己有興趣的文章閱讀完畢。我就是從這個方法開始，建立每天讀報的習慣。

最近老師讓我們閱讀一篇文章，是講國中的學生到尼泊爾山區進行志願服務，剛好老師去過尼泊爾，所以老師告訴我們在尼泊爾進行的各種經歷。

老師說尼泊爾大部分都是海拔非常高的山脈，要攀登聖母峰的人，幾乎都是選擇從尼泊爾開始登山的；我印象最深的就是尼泊爾的學生沒有書包，我很好奇沒有書包到底要怎麼上學呢？老師告訴我們，尼泊爾學生所使用的書包，就是一個很簡單的塑膠袋。而且那裡的山區都很偏僻，人民的生活也比較落後，因此不是每個小孩子都有機會到學校讀書。

聽老師說尼泊爾的小孩子不用讀書時



我們都覺得羨慕，但是老師說接受教育才能讓自己更進步，這句話我思考了很久，如果沒有讀書，我們就不會知道外面世界發生的事情，也跟不上社會進步的速度，這樣想來，我覺得還是讀書比較好。

雖然尼泊爾是一個比較落後的國家，但是我希望未來我也能到尼泊爾參觀，而且我覺得到尼泊爾教書的志工非常了不起，這些志工教導尼泊爾的小朋友許多知識，我希望自己也可以學習志工服務與奉獻的精神。

（四年級）



快樂的事情

鎮強國小 / 倪春娟

期末考結束後的隔一天，我們全班一起去戶外教學，目的地是怡園渡假村。我和同學們早早準備好，帶著期待的心情坐上遊覽車出發。一路上，大家都很高興，不停地聊天、唱歌，氣氛十分熱鬧。

到了怡園渡假村後，老師先帶我們到一個地方放書包，接著我們開始第一個活動——做葉子書。老師帶我們進入教學區，說明書畫的製作步驟。由於位子很快被搶光了，我和好朋友楊煒煒被分配到跟其他班同學一起坐。但這並不影響我們的好心情。桌子上放著牙刷、水盆、月桂葉、彩色筆和空白書籤。老師先讓我們用彩色筆在書籤上畫上自己的座號和姓名；接著把書籤放在一旁，然後我們從水盆中取出一片月桂葉，用牙刷輕輕刷去葉子上的果肉，葉子就會變成透明的，特別漂亮。接著，我們用報紙捲成葉子，動作要輕，不然葉子容易捲掉。最後，將葉子放在書籤上，再用彩色筆畫上自己喜歡的圖案。不管是畫在葉子上還是

成功的滋味

台南市勝利國小 / 許昀靜

我在學校看到同學可以連續跳繩，覺得好羨慕，於是我跟爸爸說：「我想要學習跳繩。」爸爸也答應了。星期六早上，爸爸帶我去公園的空地，我開始練習跳繩，爸爸就坐在旁邊看我。首先，我跳了幾下就打到腳了，我覺得很痛。之後又試了好幾次還是沒成功，我覺得有一點不想學了。但爸爸說：「千萬不要灰心，我們明天再來練習跳繩吧！」我點點頭，雖然有點沮喪，但還是想再努力一下。

星期日早上，我們又來公園練習跳繩。這次經過反覆練習，我找到了訣竅，竟然連續跳了十下！我越跳越順，越跳越多下，終於學會了跳繩。我十分開心，果然有付出努力就可以有收穫。

自從我學會了跳繩後，我感覺成功的滋味真好，不僅下課可以和同學一起跳繩，我還可以教別人，讓我覺得更有自信了。（二年級）

一份愛的禮物

中原國小 / 蔡佳楨

我覺得一份充滿愛的禮物不需要多貴，只要心意到，讓送禮者和收禮者兩人都開心就好了。如果要問我有没有收到或是送禮的經驗，那就跟隨我來到下一段吧！我印象最深刻的收禮經驗是在四年級的美術班班展上發生的，在大家都剛到現場沒多久時，突然一雙手拿著一個袋子出現在我的眼前，抬頭一看原來是張維度的姐姐，想起他昨天晚

打開一看，果然是那一隻庫洛米娃娃，它的耳朵是紫色的，摸起來毛軟軟很舒服，但可惜才摸了幾下媽媽就叫我還給他們了，班展結束後媽媽還是拿來給我，但還是被我拒絕了……如果換成我送他們禮物，我應該會先問他們喜歡什麼樣的东西，再去選擇，為什麼這麼做的原因很簡單，希望送禮者和收禮者都開心就好了。像老師常說的：「禮物和價錢都不重要，有誠意和心意才重要。」（五年級）

的內含能調味道更加豐富，有畫龍點睛的效果。媽媽總是會用番茄醬為肉排畫上笑臉，期待我們能帶著愉快的心情開始她新的一天。

每次當我一起床，聞到肉排那誘人的味道，便會忍不住立刻跑到餐桌前準備大快朵頤。每回媽媽問我：「肉排好不好吃呀？」我總是會笑著回答說：「超超超好吃！」謝謝媽媽做這麼好吃的肉排給我吃，吃著媽媽親手做的肉排讓我感到無比的幸福。媽媽的拿手菜天下無敵。（四年級）

媽媽的拿手菜

東華附小 / 黃禹潔

一大早的餐桌上，常常擺著媽媽的拿手菜——肉排，這道健康又可口的菜餚是我喜歡吃的料理，每次都讓我兄弟變成大胃王。

媽媽做的肉排聞起來令人垂涎三尺，看起來令人食指大動，吃起來汁多味美，我總是忍不住一口接一口，停不下來。這道色香味俱全的料理，因此成為我心目中的NO.1。我最喜歡加上番茄醬一起吃，酸酸甜甜的番茄醬加上濃郁