

## 疾病防治

好发于职业女性  
鼠标手  
如何防治

“鼠标手”学名“腕管综合征”，又称为迟发性正中神经麻痹，属于“累积性创伤失调”症，好发于30~50岁年龄段的办公室女性，是指人体的正中神经进入手掌部的经络中，受到压迫后产生的食指、中指疼痛、麻木和拇指肌肉无力感等症候。凡是挤压或缩小腕管容量的任何原因都可压迫正中神经而引起腕管综合征。木工、屠夫、厨工、程序员等需要长期腕部用力的职业人群发病多见。

对腕管综合征的诊断通常以临床症状和体征为主，电生理检查作为重要的客观检查，超声与核磁作为辅助参考，根据患者情况进行选择。但亦可通过两种特殊检查方法，简单自测：第一，使用叩诊锤或手指，在腕韧带近侧缘处轻叩正中神经部位。当拇指、食指、中指及环指桡侧一半的掌侧有放射性疼痛时，可能就是腕管综合征。第二，屈肘、前臂上举，双腕同时屈曲90°。当拇指、食指、中指和无名指外侧，持续出现疼痛、麻木、灼烧等感觉时，可能就是腕管综合征。

腕管综合征的治疗关键在于解除正中神经的压迫，分非手术治疗和手术治疗两大类。

非手术包括：第一，休息和制动。减少腕部活动，或可通过腕部支具固定，减少腕关节重复的屈伸及旋转活动，从而减轻肿胀和炎症。第二，药物治疗。口服非甾体抗炎药、神经营养药物，减轻局部水肿，消炎止痛，营养神经。第三，注射治疗。腕管内注射类固醇激素、普鲁卡因等，可使腕管内组织水肿减轻，神经充血水肿减少，缓解症状。第四，物理因子治疗。镇痛解痉，改善局部血液循环，增强组织营养和代谢，如超声波治疗、超短波治疗、中频电疗、冲击波治疗等。第五，运动疗法。腕部肌腱和神经滑动训练：肌腱的滑动训练可起到有效降低腕管内的压力、减少腕管内的水肿和粘连、扩大腕横韧带正中神经之间的纵向接触面积等作用。第六，针灸、小针刀、中药熏蒸等传统疗法。此外，对于保守治疗无效的患者，手术治疗可能是一个必要的选择。

南通大学附属医院康复医学中心提醒，积极预防才是王道。保护手腕：避免腕部过度用力，减少腕关节过度屈伸。劳累时及时休息。手腕保健操：手腕中立位，握拳、伸指、手腕背伸、前部旋后。每组3~5次，每天3组。原发疾病治疗：肥胖、糖尿病、风湿性关节炎患者易发腕管综合征，患者需积极治疗原发疾病。

邵勇林 汤蕾



据中央气象台预计，20日前，北方地区高温将继续发展。江苏省气象台昨天下午也升级发布了高温橙色预警，预计13日午后，江淮之间北部和淮北大部分地区最高气温可达35℃~36℃。

在高温条件下，有一种疾病也进入了高发期，那就是热射病。河南省人民医院院前急救科主任张培荣介绍，热射病是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损。典型症状就是核心温度升高>40℃、伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍的严重急性热致疾病，是重症中暑中最严重的类型。

张培荣表示，正常情况下人体内部器官需要在一定的温度范围内工作，这个温度被称为“核心温度”，范围大致在36.5℃~37.5℃之间。在持续高温、高湿的条件下，人体的核心温度迅速升高，会导致严重的器官功能障碍。

“在热射病的前期先兆中暑、轻症中暑阶段会出现头晕、头疼、恶心、四肢无力等症状，而后精神状态改变，例如意识涣散，再严重就是血压下降、休克

高温来袭  
小心这些病

等。”张培荣表示，其实，热射病并不是突然发病，而是一个由轻及重的过程。因此，在先兆中暑、轻症中暑时及时进行识别和处置、治疗，可极大程度避免发展成热射病。

例如，在高温天气，尽量不从事室外工作，如若必须在室外工作，则要注意工作强度，在感觉到比较热时，及时到阴凉处进行休息。同时，要少量多次饮水，也可以适当饮用电解质饮料。

“空调病”主要是指长期在空调环境下工作、学习的人群，因空气不流通，环境得不到改善，从而出现鼻塞、头晕、打喷嚏等症状，多发生于老人及儿童。

“无论是天热天冷，在空调房间里待的时间都不宜过长，一般2小时需要开窗换气一次，空调温度设置在26℃为好，不宜过度贪凉。”张培荣说。

据新华社

## 从《黄帝内经》看“夏季养生真谛”

夏季如何养阳？千年前的医学典籍《黄帝内经》早有答案。值此仲夏时节，全国政协委员、农工党党员、北京中医药大学国学院教授张其成向读者讲解了夏季养生方式。

## 如何辨别体质？

“法于阴阳，和于术数”，是《黄帝内经》的基本养生原则，在张其成看来，“养生就是要知道自己是什么体质，其次要了解外在的阴阳属性，如食物的阴阳、时间变化的阴阳等，从而达到阴阳平衡，中正和合。”

日常生活中如何判断自身的体质？根本的标准还是怕冷或怕热。

基础体温偏高、怕热，《黄帝内经》中称为“耐冬不耐夏”的阳性体质，反之，基础体温偏低、怕冷，则为“耐夏不耐冬”的阴性体质。不同属性会表现出不同的症状，例如阳性体质的人通常易上火、易得口腔溃疡，性情好动、易亢奋；而阴性体质的人则体内水分多，性寒，低沉安静。

## 夏天的“阳气”怎么养？

“夏季需养阳”的说法，原出自《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》中的“春夏养阳，秋冬养阴”。

夏季气温升高，阳气更加茂盛，此时为何反而更重“养阳”？张其成解

释，这是因为一来夏季好出汗，人们都爱吃寒凉的食物，导致内在反而变得虚寒，故需“养阳”。二来“养”强调的是“顺应”，即人体与自然的互动、互通，要顺应春生夏长的时节之气，以此方能“养”。这时要注重“养心血”，多吃红豆、红薯等红色食物，以及西瓜、樱桃等应季生长的食物。另外，夏日养阳也要注意“清心火”，可以多喝苦丁茶，多吃苦瓜、苦菊、芹菜一类微苦、降火的食物。

“养心神”是夏日养阳的第三个方面。炎炎夏日易使人急躁烦闷，张其成认为，良好的睡眠对保持心态平和大有裨益，“夏季睡觉时间可以适当推迟，但再晚不能晚于23点”。

## 养生是一个“系统工程”

《黄帝内经》提到：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这句话的意思是饮食有节制，作息有规律，不过度操劳，形神统一，这样便可健康长寿。

“养生是中正和合的状态。”张其成表示，“《黄帝内经》中的养生之法背后，是一种整体性的生命观，不仅要在人与自然、人与人之间实现和谐，更要在个体的动静结合、气血结合中，通过五脏六腑、经络，达到综合的和谐。”

据中新报

## 心理健康

“后高考时光”来临  
为你的  
身心“充电”

在很多人眼中，高考的结束意味着“释放”。然而，接下来，考生们仍需面对成绩查询、志愿填报和等待录取通知的“后高考时光”，这些时光带来的心理挑战同样严峻。高考结束，考生们应当如何调适自己的身心？一起来看看这些能够帮助你为身心“充电”的小妙招。

高考后，考生将面临与备考时不同的学习和生活环境，为了保持最佳的身体状态，保持健康的饮食习惯至关重要。日常生活中，要做到膳食平衡，食物多样，三餐规律，不暴饮暴食。要确保摄入足够的营养和能量，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果等。同时，考生要尽量避免过度依赖咖啡和能量饮料等刺激性饮品，不喝或少喝含糖饮料。

高考后，考生可能会面临更多的社交活动和未来的学习压力。为了保持身心的活力，确保每晚有足够的睡眠至关重要。制订一个合理的作息计划，建议23点前上床休息，保证每天睡眠时间7~8小时。充足的睡眠可以提高学习效率、记忆力和创造力，让考生在未来的大学学习和生活中更加出色。

运动是释放压力、保持身心健康的有效途径，能有效地消耗能量，保持机体代谢的活跃性，为考生迎接新的学习和生活挑战提供更好的身心状态。选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽、骑车、游泳、俯卧撑、平板支撑等。

当面对新的环境和挑战时，人难免会感到紧张或焦虑。这时，深呼吸法就是回归平静的秘诀。

未来，考生可能会遇到各种挑战和困难，产生各种情绪，情绪日记可以成为倾诉心声、释放压力的好伙伴。在日记中，记录下自己的情绪变化、触发情绪的事件以及情绪对自己的影响，能帮助自己更客观地看待问题，找到解决问题的方法。

与他人的交流和分享不仅能够帮助考生缓解压力，还能获得宝贵的支持和建议。与家人、朋友或新结识的同学分享自己的感受、困惑和喜悦，他们会给予鼓励和支持。同时，倾听他人的故事和经验也能让人从中学到很多，更好地应对未来的挑战。

虽然前方未知与压力并存，但只要考生掌握有效的身心调适技巧，就如同手握明灯，更加从容自信。

据《学生健康报》