

# 这几招,让大脑放松



紧张、劳累、睡不好觉,都可能会头痛。有的头痛轻微,有的头痛剧烈;有的很快缓解,有的反复发作;有的左右脑疼痛,有的后脑勺疼。不论哪一种头痛,长此以往都会影响生活质量。

很多人即使饱受头痛折磨,但仍选择默默忍耐,“疼一会儿就过去了”。人们对头痛的态度,可以用“好了伤疤忘了疼”来概括,因为大家普遍认为,“谁还没个头痛的时候呢?”随着症状好转,还会冒出“已经不痛了,不用去医院”的想法。很多时候,人们是痛到无法忍受才会去医院,但往往此时,已经耽误了治疗。

总结临床经验,首都医科大学附属北京天坛医院、国家神经系统疾病临床医学研究中心归纳了“原发性头痛”和“继发性头痛”两大类头痛。具体来说,“原发性头痛”包括偏头痛、紧张性头痛、三叉神经痛。“继发性头痛”是某种疾病的一种症状,包括高血压、鼻窦炎、中耳炎等引起的头痛和蛛网膜下腔出血、脑出血、颅内占位、头部创伤等引起的头痛。

在对头痛有了整体认识后,可以试试这几招,让大脑放松,做自己健康的第一责任人。

## 在凉爽安静的房间休息

偏头痛是日常生活中最常见的类型,每10个人里就有1个出现过偏头痛。女性更常发作,发病率是男性的3倍。如果你有偏头痛家族史,请务必引起重视。偏头痛类似脉搏跳动那样,呈搏动样头痛,通常开始较轻,行走或爬楼梯等活动时可使其加重,还可引起恶心、呕吐、畏光畏声。偏头痛也不一定是单侧头痛,据统计,大约有60%的患者只有一侧痛,还有40%的患者是左右两侧都痛。

偏头痛是怎么引起的呢?目前医学界并没有完全弄清楚其发病原因,因此无法做到大家认为的“治好”,但可以通过预防和治疗措施,减轻疼痛程度和发作频率。临床来看,偏头痛比较“钟爱”常坐办公室的人群,这是因为其发病诱因主要包括冷刺激(如吹冷风、头发未干透就睡觉)、熬夜加班、过度疲劳、睡眠不足、精神压力大、情绪波动、气味刺激、高血压、伏案劳作、饮水不足、宿醉等等。对于中青年女性而言,月经前或月经期间出现的偏头痛是比较剧烈的,有时候还伴有恶心、呕吐。

偏头痛来袭,只能硬扛吗?当然不是,因为硬扛是不对的。我们需要行动起来,如在凉爽、微暗且安静的房间中休息,冰敷头部或颈部也有一些帮助。用药方面,在偏头痛发作早期服用止痛药效果较好,但要注意不要过度依赖止痛药。如果1个月服用超过10次,就可能

带来药物过度使用性头痛。有时候,偏头痛也可能是身体在求救,如果头痛短期内发作增加、程度加重或性质发生改变,可能是认知下降、中风(即卒中)、焦虑、抑郁等多种疾病的先兆,因此一定要及时就医。

## 按摩头部或颈部肌群

紧张性头痛也是原发性头痛中很常见的类型。与偏头痛相比,紧张性头痛的发病率更高,发作起来就像孙悟空中了紧箍咒,是一种脑袋两侧有紧束、钝痛的非搏动性头痛,不会像偏头痛那样脑壳跳痛,程度属于轻度至中度,身体活动不受影响,也没有恶心或呕吐的感觉。

紧张性头痛常见诱因包括睡眠障碍、生活不规律、焦虑抑郁等。但是你可能想不到,颈部肌肉的变化也会导致紧张性头痛的发生。比如,长期低头看手机就会造成胸锁乳突肌的紧绷以及颈深屈肌肌力不足,从而引起紧张性头痛。

紧张性头痛发生时,该怎么办?不要急于求助止痛药,可以尽量采取一些简单的放松方式。首先是吃好睡好,缓解压力,其次可以进行头部或颈部肌群的按摩。非处方止痛药有一定的缓解作用,但也要注意不能过量使用。

## 饮食规律,避免刺激性食物

三叉神经痛是一种极为尖锐的刺痛,感觉像刀割,痛感极重但发作短暂。有的人洗脸、吹风也会引起疼痛,更有甚者不敢说话、刷牙。

三叉神经痛的病因主要是控制面部感觉的三叉神经同血管黏连在一起或因颅内血管畸形,刺激三叉神经,从而引起疼痛。因此,三叉神经痛常常被误认为是牙疼,有的患者拔牙后仍感疼痛,进一步就医才确诊为三叉神经痛。

三叉神经痛的干预手段很多。比如,卡马西平作为三叉神经痛的首选用药,疗效显著。当药物效果不佳时,可以采用中医针灸、三叉神经封闭治疗、射频疗法、伽马刀或微血管减压等治疗方式。日常生活中的预防也非常重要。饮食规律,吃一些软质食物,避免刺激性食物。吃饭、漱口、说话、刷牙、洗脸等动作应当轻柔,避免触碰疼痛点,诱发疼痛。

## 对症治疗原发病

其实很多疾病都会导致头痛,常见的包括高血压、鼻窦炎、中耳炎等。相对于原发性头痛,这类头痛只要对症治疗原发病,都能有效缓解。

高血压是比较常见的诱因,甚至很多人因为头痛才发现自己血压有问题。高血压性头痛多发生在后脑勺和脑门处,有时会感觉头部沉重,有压迫感,低头或屏气用力会加剧,这和血压升高有关。

鼻窦炎也会引起头痛,这是因炎症刺激造成的,疼痛部位在鼻窦周边,伴随流鼻涕、发热等症状,一般早上起来开始头痛,中午痛得最厉害,晚上逐渐消失,循环往复,和生物钟一样有昼夜节律。

中耳炎引起的头痛一般向患耳同侧的颞顶枕部放射,大部分由上呼吸道感染

间接引起。

头颅是一个骨性结构,它的容量有限,因此当颅内出现其他东西压迫正常脑组织或发生骨折,就会引起头痛等问题,其中最常见的是出血和脑肿瘤。处理这类继发性头痛,一方面要对症处理缓解症状,另一方面要解决原发病,如颅高压者脱水降颅压,脑肿瘤手术切除等。

有一种脑出血是脑动脉瘤破裂导致的蛛网膜下腔出血,一般会引发严重的“刀劈样”“爆炸样”剧烈头痛,患者常描述为“有生以来最严重的头痛”。另一种脑出血患者大多有高血压病史,往往由于剧烈活动或强烈的情绪波动,引发血管破裂,严重的会在几分钟内或几天内失去生命。脑出血引起的头痛,不像蛛网膜下腔出血剧烈,但可能出现出血部位对侧肢体偏瘫等问题。

脑肿瘤或颅内其他占位病变引起的头痛是一种钝痛感,每日可持续数小时,可能随体位改变而引起或消失,咳嗽、喷嚏、屏气用力及低头均可加重。开始阶段,头痛可局限于肿瘤所在部位,随着肿瘤生长,颅内压增高,可变成弥漫性疼痛。如果是持续头痛,但不是很剧烈,不排除颅内肿瘤的问题。

颅脑损伤主要原因是交通事故和跌倒导致的颅骨骨折和脑损伤,常表现为头痛、头晕、疲劳、记忆力下降等症状,其他问题还包括听力损伤、人格改变等。创伤性头痛一般在受伤后7天内或数月出现,头痛可能每天都发生,并持续长达1年。

# 这个时段运动 最甩肉

尽管流行病学证据对于控制体重的最佳体育锻炼时间一直存在争议,但美国富兰克林·皮尔斯大学的运动生理学家和香港理工大学的康复科学家发现,在每天上午7点到9点进行适度到剧烈的体育活动最有助于减重。与在其他时间段锻炼的人相比,在这个时间段锻炼的人其体重指数要低2个单位,腰围也要细3.8厘米。

研究人员使用了“美国国家健康与营养检查调查”中的数据,对总共5285名成年男女参与者进行了横断面分析。每名参与者都在连续4至7天清醒的时候在臀部佩戴了加速计,包括周末至少1天。

通过聚类分析,研究人员将客观测量的中、高强度体育活动的日变化模式

分为上午(642人)、中午(2456人)和傍晚(2187人)三类。

分析结果显示,在上午(7点到9点)锻炼的人群中,中高强度的体育活动与肥胖之间存在很强的线性相关性,而对于在中午和傍晚锻炼的人群,中高强度的体育活动与肥胖之间存在较弱的曲线相关性。

此外,在上午锻炼的人群中符合体育活动指南的参与者的体重指数和腰围都低于其他组。自我报告的饮食回忆表明,上午锻炼的参与者其饮食更健康,每单位体重的每日能量摄入量更少。尽管上午锻炼的人其久坐持续时间较长,但他们的体重指数和腰围仍然要低于其他组参与者,这可能是由于他们进行了更为艰苦的锻炼。

# 秋季进补 来年打虎



俗话说:“一夏无病三分虚”“秋季进补,来年打虎”。秋季一到,人的身体易出现倦怠、乏力等情况。

首都医科大学附属北京中医药大学发文,给秋季进补“背书”:根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋季进补是十分必要的。同时,该文也强调:进补不要多吃大鱼大肉、吃贵的、随意的吃,多多益善。要想取得好的进补效果,就要注意避免以下问题。

## 忌无病乱补

无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起肥胖,易诱发心血管疾病。

## 忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症用药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

保健养生虽然不像治病那样严格区别,但应按用膳对象分为偏寒偏热两类。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡。偏热者则手足心热,口干,口苦,口臭,大便干结,小便短赤,舌质红。若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加热”。

## 忌多多益善

任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品可引起腹胀;过服维生素C可致恶心、呕吐和腹泻。

## 忌凡补必肉

动物性食物它不仅具有较高的营养,而且美味可口。但肉类不易消化吸收,若久吃多吃,会使胃肠不堪重负,而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂肪、糖类等物质又往往是心脑血管病、癌症等常见病、多发病的病因。

## 忌以药代食

药补不如食补,重药物轻食物是不科学的,因为许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃芹菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等都是进补佳品。

## 忌恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,也有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。

## 忌越贵越补

凡食疗均有一定的对象和适应情况,应根据需要来确定药膳,“缺什么,补什么”,不要凭贵贱来分高低,应以实用和价格低廉为滋补原则。

## 忌过度贴秋膘

夏天天气炎热,能量消耗较大,人们普遍食欲不振,造成体内热量供给不足。到了秋天,天气转凉,人们的味觉增强,食欲大振,正是贴秋膘的时候。但需科学。如过量服用参茸类补品可引起腹胀;过服维生素C可致恶心、呕吐和腹泻。

## 【链接】

经常头痛的人要有发作前预防性治疗的意识,生活方式调整非常重要,包括以下几点:

- (1)规律生活。**注意规律作息,避免过度劳累、熬夜,保证充足的睡眠时间,但也不能睡太多。即便是周末节假日,也尽量做到按时睡觉和起床。经期、感冒等特殊时期容易头痛发作,更要避免劳累和压力。
- (2)记录头痛日记。**头痛日记有助于了解头痛的特定诱因,规避这些诱因就能较为有效地预防头痛发生。

## 生活方式调整很重要

特别是,经常头痛的人应该留意自己的饮食,规避可能诱发症状的食物。如避免饮酒、咖啡、茶;避免食用含咖啡因的食物,如巧克力;避免食用含酪胺和硝酸盐的食物,如成熟奶酪、腌制食品、熏制品、发酵食品。头痛的诱因还有噪声、强光刺激、较大温差、特殊气体(如香水、汽油、酒精、油漆等)的刺激性气味等。头痛日记有助于进一步明确头痛诊断、头痛频率、潜在触发因素和头痛造成的失能情况,还可记录头痛治疗用药用量以及是否起效。

- (3)适当锻炼。**增强体质,呼吸训练和调息的有氧运动(如瑜伽),可帮助减轻焦虑和肌肉紧张。
- (4)保持良好体态。**长时间低头,颈椎处于弯曲状态,会导致颈部的肌肉紧张、僵硬,进而压迫神经和血管,引发血流不畅、脑供血不足、脑缺氧等问题,造成头痛、头晕、恶心。因此,应保持良好体态,避免长时间低头,可以在清晨醒来后和晚上睡觉前,用中指按揉太阳穴数分钟,可有效预防头痛。
- (5)放松心情,调整情绪。**愤怒、焦虑、紧张、伤心等情绪都可能导致头痛。应注重调节情绪,避免压力过大,寻找一些缓解不良情绪的方法,如户外散步,与朋友聊天等。
- (6)定期体检。**监测血压、血糖、血脂,做好慢性病的管理。如果生活方式调整后,头痛仍经常发作,且持续较久,需要去医院就诊,遵医嘱规律用药。在诊断不明的情况下,忌自行用药,特别是吃吃停停,会掩盖病情耽误治疗。

本版据人民网

# 你的这些习惯会让心脏“撂挑子”

都说心脏是人的发动机,只有当心脏正常运作,才有足够的“马力”给全身各个器官输送血液和营养物质,我们才能得以生存。

可是,心脏也有自己的小脾气,如果您不注意爱护它,它也会“撂挑子”。今天就来跟大家聊聊哪些情况会让心脏“罢工”。

## 经常“吞云吐雾”

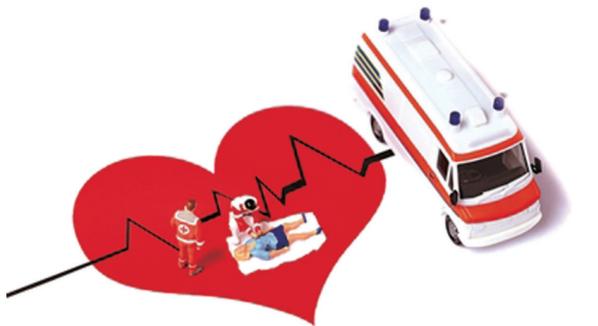
研究发现,吸烟是心肌梗死发病的重要危险因素之一。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长,冠心病的发病和死亡风险就越高。数据显示,全球每年有190万人由于吸烟或者二手烟暴露引发的冠心病而失去生命,约占全球冠心病死亡的五分之一。

烟草中的尼古丁和一氧化碳,会损坏血管内皮,同时还可升高血压,引发动脉粥样硬化,长期吸烟甚至可诱发猝死。而戒烟对心血管的益处很快就能显现,戒烟一天内,就能降低心率和血压,使血液一氧化碳水平恢复正常。戒烟1年,冠心病发生风险就只有吸烟者的一半,戒烟15年就能下降到从未吸烟者的水平。

因此,要保护心脏,请您不要吸烟。

## 总是暴饮暴食

高兴的时候要多吃,不高兴的时候更要多吃,不少人把食物当成情绪的出



口,甚至经常暴饮暴食。但是,进食量过多,尤其是大量进食油腻食物,会导致血液流速减慢,增加心脏负担,还可增加血小板聚集性,容易引发急性心肌梗死。另外,过量饮酒也可加快心率,升高血压,并诱发心律失常。

因此,七分饱、清淡饮食是健康饮食基本原则,至于喝酒,能不喝的时候最好别喝,尤其是患有慢性病或者正在服药的人群,千万不能喝酒。

## 老是久坐不动

不少人上班就坐在电脑前,下班就窝在沙发里,每天久坐时间超过6小时,如果一直维持这种情况,真的是“坐”以待毙!

研究发现,那些完全不运动、每天久坐超过8小时的人,跟坐得少并且动得多的人相比,全因死亡风险增加了80%,心血管死亡风险翻了一番!不过,研究也发现,充分的体育锻炼可以抵消一部分久坐带来的危害。

因此,建议上班族每隔一小时就起