

保健养生

肩颈酸痛僵硬 警惕风湿性多肌痛

周先生自退休后,一直被肩颈酸痛折磨,双手不能上举,两条腿也蹲不下来,经检查被确诊为风湿性多肌痛。风湿性多肌痛多由遗传、感染、环境等因素影响,由于其隐蔽性较强,不少患者并没有得到对症治疗。风湿性多肌痛早期会出现关节肌肉活动障碍,晚期则可发展成肌肉萎缩,严重影响生活。

风湿性多肌痛好发于50岁以上人群,主要表现为突然出现颈、肩、髋(大腿根)等部位肌肉疼痛、晨僵、活动障碍,还可伴随持续的

低热、贫血、乏力、食欲下降、消瘦等症状。

上述症状看似简单明了,却与类风湿关节炎、肩周炎、纤维肌痛综合征等极其相似。在确诊过程中,需借助红细胞沉降率、C反应蛋白等炎性指标,以及超声、磁共振检查等手段辅助诊断。

在临床中,风湿性多肌痛还时常与巨细胞动脉炎相伴随。部分患者会出现头痛、视觉异常、颞动脉怒张及触痛,甚至发生脑梗或失明等危险情况。需要注意的是,如果同时出现颈肩背疼痛及

发热、头痛,建议尽早到风湿免疫科就诊。

服用小剂量糖皮质激素可明显缓解疼痛和功能受限,但往往需长期用药,一些并发症就与长期使用糖皮质激素治疗有关。因此,患者在使用激素类药物时,需权衡治疗与药物副作用带来的风险。

除了糖皮质激素,还可使用非甾体镇痛抗炎药缓解疼痛,症状缓解后可以停药。如果糖皮质激素治疗效果不好,病情反反复复,可在医生指导下联用免疫抑制剂治疗。

(燕赵老年报)

感受滕王阁

■ 陈东亮

“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色。”这是唐代诗人王勃在《滕王阁序》中的名句。正因为这个名句,让《滕王阁序》增色不少,使之成为千古名篇,滕王阁也因此而闻名于世。

今年七月,我怀着多年来对滕王阁的无比向往之情,和几位文友踏上了去南昌的旅程,开始了“圆梦”之行。

一下火车,我们就迫不及待地前往滕王阁。此时正值中午时分,没有一丝儿风,在阳光的炙烤下,让人感到酷热难耐——我亲身体验了南昌这个“火炉”的“热情”。但我们游览的热情比这里的气温还要高。刚进入景区范围,我们就顶着烈日,在滕王阁广场拍照留影。

接着,我们进入楼阁内参观。在一层大厅,首先映入眼帘的是悬挂在墙壁上的,是《滕王阁序》全文:“豫章故郡,洪都新府。星分翼轸,地接衡庐。襟三江而带五湖,控蛮荆而引瓯越。物华天宝,龙光射牛斗之墟;人杰地灵,徐孺下陈蕃之榻……”我们在欣赏这书法作品深厚功底的同时,更赞叹《滕王阁序》的作者王勃太有才了,他写这篇文章时只有26岁,真可谓出类拔萃。

其他各层多是有关滕王阁的书、画和工艺品展览,但我们都不太留恋这些,而是急着要到栏外观赏远处的景色,寻找文中的意境。“哇,多么壮观呀!”有同行者情不自禁地叫道。我抬眼望去,只见眼前的赣江非常宽阔,附近的几座大桥横卧江面,江水平静清澈,缓慢地向北流动。因为来的不是时候,我们看不到“落霞与孤鹜”,“秋水共长天一色”的意境也基本被具有现代气派的高楼建筑物所淹没了,好在江面宽广,视野还算比较开阔,远处景物清晰可辨。我努力地想象当年没有高大建筑物阻挡时作者所看到的情景,仿佛我也回到了久远的年代。

看完江上的景色,我又回到楼阁内逐层参观,仔细欣赏着这座古阁的建筑艺术,体味着它深厚的文化底蕴。据说滕王阁最早建于唐永徽四年(653年),由唐太宗李世民之弟滕王李元婴任江南洪州都督时所修建,因而得名滕王阁。一千多年来,滕王阁因种种原因屡次损毁屡次重建,现存的滕王阁是1985年重建,1989年落成的。但它基本保留着最初的形态、风格和神韵,那古香古色的琉璃瓦、飞檐、壁画,那精致细腻的艺术造型,仍然让人感受到一股清幽而浑厚的唐文化气息在流淌。眼下,川流不息的游客好像都在追寻一千多年前的灿烂文化,个个神情凝重而思绪飞扬,如同徜徉在悠悠的历史长河中。我想,今天之所以有如此壮观的游览人群云集于此,观赏这一哪怕是重建(修缮)了二十九次的奇阁,是因为此阁具有厚重的历史文化积淀,我们应多谢古人,更要多谢王勃,是他的《滕王阁序》给这一楼阁增添了无限的魅力。

虽然,我在滕王阁没能看到“孤鹜与落霞”,也不是秋天时节,少了些秋色韵味,不免有点儿遗憾与失落,但不管怎样,我已到了离家乡千里之遥的南昌,看到并近距离地接触了让我魂牵梦萦的滕王阁,像当年王勃一样站在阁上观赏景色,实现了我多年来的梦想,这已经能让我满足了。

做到七点 远离“老胃病”

“老胃病”是形容人长期有胃部不适或消化问题,大多是慢性胃炎或其他消化系统的慢性病,症状包括胃痛、胃灼热感、胃酸反流、恶心、消化不良等。

那么,如何才能远离“老胃病”呢?

保持均衡的饮食。确保膳食营养全面,避免偏食和挑食;保证富含维生素、矿物质和膳食纤维的新鲜水果和蔬菜的充足摄入。

控制或减少食用辛辣、油腻的食物。这些食物容易刺激胃部。宜选择健康的烹饪方式,如蒸、煮、炖等。注意减盐减糖,摄入过多的盐和糖会催生高血压、糖尿病和其他慢性疾病。

饮食时间规律。尽量遵循一日三餐制,保持饮食时间的一致性。还应少量多餐,杜绝暴饮暴食,

以减轻消化系统的负担。同时要重视早餐,早餐作为一天中重要的营养补给,可帮助抑制胃酸分泌。

适度运动。适量的体育锻炼能促进胃肠道蠕动,但要避免剧烈运动。

健康睡眠和学会减压。保持足够的睡眠时间和质量,避免长期失眠对消化道产生的危害。寻找适合自己的减压方式,如健身、看电影、郊游等,愉悦身心,让胃肠道更加通畅。

戒烟限酒。长期过度饮酒吸烟,容易患上胃炎、胃溃疡和胃癌。

寻求专业帮助。如果感觉胃部持续不适,需定期体检,特别是做胃肠镜检查。如发现异常,及时咨询消化科或普外科医生,听取专家的评估和建议。



田园秋色 黄诒高 摄



快捷投稿
扫码关注

牵手

■ 张玉婵

从菜市场出来,正想穿过马路,忽见邻居莫姨一手提着大袋小袋,一手牵着她白发苍苍的母亲,满脸笑容地走向对面。曾经我也是这么牵着母亲的手啊,我怔怔地看着,眼泪差点就落了下来。

好多年前的一个周末,母亲搭车来到了我小区对面,打电话叫我去接她。当我穿过马路,看到瘦弱的母亲提着两袋沉甸甸的东西,不禁又是心疼又是埋怨:“你怎么又带这么多东西来?”母亲先是关切地从头到脚打量了我一番,然后才小声地向我解释:“也不多啊,听说你不舒服,就杀了两只母鸡,再带上一袋酸菜和你爸种的几斤马铃薯。”我的心暖暖的,忙接过她手上的东西,肩上扛一袋,左手提一袋,右手牵起母亲的手就往前走。母亲一愣,不敢置信地看了我一眼,然后便像个听话的孩子,紧紧地跟在我的身后。我有点奇怪,回看了母亲一眼。只见她眼里泛着柔柔的光,嘴角噙着微微的笑,似乎在回味着什么乐事。到了斑马线前,我放下右手,改为揽住她的肩,护着她慢慢地走过去。母亲肩膀绷得有点紧,我轻轻地拍了拍她,附在她耳边轻声地说:“不要怕,司机到了这里都会让着你的。”母亲“嗯”了一声,放心地跟着我,很快就走过了斑马线。

过了马路,我放下揽住母亲的手,问她刚才想什么了,那么开心。满头银

发的母亲羞涩地笑了,带着一脸幸福,沉浸在美好的回忆中:“有年中秋,我和你哥去村头的公庙拜完神后回家。路上车来车往,你哥担心我,就牵着我的手,一路护着我慢慢地穿过马路。我活了几十岁,还是第一次被人这么护着过马路呢。没想到今天,你也牵着我的手过马路……”她边说边用手比划着,笑意从她的眼角溢了出来,脸上的皱纹也舒展开来,仿佛金色阳光下一朵绽放的黄菊花。

那天看到母亲高兴得手舞足蹈,我的心不由得百味杂陈。我辛劳了一辈子的母亲,对子女从来都是毫无保留的付出。我常想要怎样做才能回报母亲对我们的爱呢?没想到母亲根本就没有想过要我们有多大的回报。只要子女能牵牵她的手,能给她看得到摸得着的关爱,她就心满意足了。

二〇一九年七月中旬,父亲身患重疾入院。从他接受各种仪器检查、血液检测、活检,再到手术和术后护理,母亲一直都陪伴在旁。除了担惊受怕日夜辛劳,母亲还要忍受父亲因为病痛而越来越坏的脾气。可她自始至终都不曾唉声叹气,反而无微不至地照顾父亲,温声细语地安慰我们。母亲的冷静和坚强,让我忽略了她的内心也会孤独和无助。父亲出院那天,我送他和母亲回老家安顿好,傍晚便打算离开。母亲默默地送我走出院门,又默默地看着我上

车。我朝她挥挥手,她终于忍不住,掩着嘴巴抽泣了起来。夕阳下,她瘦小的身影显得孤独又脆弱。我连忙走下车,牵着她的手慢慢走回院子。我找了张椅子让她坐下来,再轻轻地为她拭去泪水。母亲紧紧地握住我的一只手,始终不肯松开。我伸出另一只手,把她抱在怀里,小声地叫她别哭,说我过几天再回来看看她。母亲像孩子一样伏在我怀里,过了好久才平静下来。抱着母亲,我想,以后就让我牵着她的手往前走,就像小时候她牵着我一样。

二〇二一年二月九日,那天是年廿八,我起床后吃完母亲前一天做的香喷喷的寿桃粿,便为过年开始了各种忙活。想着过年时一家团聚其乐融融的情景,我的心里说不出的高兴。没想到忽然接到阿叔的电话,阿叔一边颤抖着一边哭着对我说:“你赶紧……赶紧来……人民医院,你妈……正在抢救,快来……”当我赶到医院,见到面色苍白双眼紧闭的母亲躺在病床上,我的心比刀割还疼。我见母亲的手软软地垂下来,便赶紧上前牵着。可母亲的手却越来越冰凉。后来抢救的医生停了下来,嘴里好像在说着什么,我却什么也听不到。那是我最后一次牵母亲的手,从那天起,我就成了没娘的孩子了。

如果有来生,母亲,我还想做你的女儿。我要牵着你的手,和你一起慢慢走,一直走到世界的尽头。