

贪吃蛇在朋友圈火了,这位先生的拇指也“上火”了

# 手机控常常手指痛,小心得腱鞘炎

本报记者 李思璇

最近,一款名叫“贪吃蛇大作战”的手机游戏迅速火了起来。朋友圈里时常有人晒出游戏得分,跟自己的好友一争高下。但是,有人玩游戏却玩出了腱鞘炎。医生指出,游戏中,拇指频繁牵拉屈直肌腱,就会使局部腱鞘出现炎症。



## 贪吃蛇很火,拇指也上火了

最近的微信朋友圈,不少人被“贪吃蛇大作战”这款游戏刷屏,这款游戏大家熟悉的游戏上架后吸引了大批的游戏迷。

游戏规则大家都很熟悉,贪吃蛇每吃一口就能得到一定积分,而身子会越来越长,不能碰墙和碰到别的玩家,更不能咬自己的尾巴。玩家需要用手指来操控,点击触摸屏,贪吃蛇就会爬行转变方向,游戏规则是不断上下左右控制蛇的方向。

大多数手机玩家玩这款游戏时,

习惯使用拇指去点击屏幕。长时间的拇指点击运动,使拇指的肌肉始终处于一种高度紧张的状态。

昨天上午,记者见到提供线索的胡先生。他告诉记者,刚开始玩这款游戏的时候,手指并没有什么不适,可是玩的时间长了,左手的拇指总是出现间歇性的疼痛,也使不上劲儿。

直到前几天拇指疼得实在受不了,才去医院做了检查。检查结果让他着实紧张了一把,自己的拇指患上了初期腱鞘炎。

## 打游戏肌腱过度劳损,易致腱鞘炎

昨天下午,记者前往医院门诊探寻因玩手机致腱鞘炎的门诊情况。下沙街道社区卫生服务中心全科主治医师汤卫华称,虽然科室门诊并没有接到“贪吃蛇大作战”致病的具体案例信息,“但是因为打游戏患得腱鞘炎的病例倒是很多,门诊数量也很多。”

汤卫华说,近年来,在门诊记录中,因为打游戏致腱鞘炎的病例呈现

逐年增长态势,“打游戏造成腱鞘炎的原因占多数,年龄划分也从最初的中年人为主,逐渐向年轻人群体转变。”

医生介绍,手指活动涉及肌腱拉伸,游戏时手指活动频率较快,长时间反复多次运动,或者用力过猛,都会造成肌腱劳损,稍有不慎就会导致肌腱发炎,表现为肌腱酸痛肿胀,长期以往,就会患上腱鞘炎。

## 专家支招,如何预防和治疗腱鞘炎

“在人体构造中,腱鞘就像刀鞘的鞘膜一样,将肌腱包裹起来,起到保护和润滑肌腱的作用。”汤卫华介绍,除了游戏人群易得腱鞘炎外,敲击键盘的上班族、常年大量做家务的人群、手工劳动者等,由于工作性质,手指的肌肉和肌腱常处于伸拉状态,如果不注意休息,都可能患上腱鞘炎。”

如何预防腱鞘炎地发生,医生建

议,减少手指活动频率,长久活动后,要适当休息。

得了腱鞘炎又该怎么办呢?

“治疗的初期,可以通过理疗、中药外敷的方式进行,严重时可以增加口服药。但是最重要的还是休息。”段华医生表示,如果有患腱鞘炎的患者,要适当休息,严重者应及时上医院诊治。

## 省中医院下沙院区“膏方节”即将开启 冬补春发,未病早防

俗话说冬季进补,春天打虎。冬季是万物收藏之季,是进补的最佳季节,而膏方则是最佳选择。

膏方调补,这个具有中国传统特色的养生保健方法之一,是部分下沙市民年年都要关注的养生习惯。

今年,浙江省中医院下沙院区“膏方节”时间确定了,设在2016年11月1日至2017年1月20日(周一至周日)。就诊流程方面,与去年基本一致,膏方门诊号可以通过预约平台提前一周进行预约。

### 一人一方,一方一锅 养生大餐可制成“糖果”

膏方是中药传统剂型之一,根据每个人体质不同与病情的需要,经中医辨证施治,因人而异,度身制作而成。

据悉,该品由多种名贵中药饮片组成,将中药饮片经多次煎熬、去渣,药汁经文火浓缩,再加入辅料如饴糖、阿胶、蜂蜜、冰糖、鹿角胶等,制成稠厚的半流体制剂。

服用后达到补养身体、调理体质或祛病防病的疗效,自古以来,膏方广泛应用于内、外、妇、儿等临床科室,以其适应症广、疗效显著和服用方便深受百姓欢迎。

浙江省中医院膏方已有近30年历史,是浙江省内最早开展膏方的公立医院。省中膏方严格的制作标准,一人一方,一方一锅,传统工艺手段炼成膏滋。“膏方节”期间,省中将有全国名老中医、省级名中医坐诊,根据每个人体质不同与病情的需要,经中医辨证施治,将为各位所需者“度身定做”,为市民送上冬季养生大餐。

为了方便膏方患者,浙江省中医院下沙院区可以通过中国邮政和顺丰快递将患者的膏方送货上门(先登记配送信息,再付费),浙江省内地区由中国邮政免费配送,浙江省外地区则通过顺丰快递送膏,货到付款。

同时,出于人性化考虑,浙江省中医院下沙院区可以提供了精包装和普通包装两种小包装形式,这样,无论是在单位,还是外出旅游,膏方的携带就变得

非常方便,像吃糖果一样。

### 膏方虽好,并非人人可吃 谁能吃、怎么吃都有大学问

膏方既有补益之力,同时也有利于慢性病的调治,对临床多种慢性疾病有良好的治疗和康复作用,特别是对病程较长、病情缠绵、容易反复的疾病。

但是,膏方并非人人可以吃。关于服用人群,医生不提倡儿童、孕妇、脾胃特别虚弱的老人服用。

对于亚健康者、慢性疾病患者、康复期的患者而言,这些人群特别适合膏方进补。比如中青年工作量过大,体力消耗透支过多,难以自身恢复者。再如中老年人人体质下降,虽无明显疾病,常感这样那样的不舒服。此外,女性的月经不调、更年期综合症、产后虚弱、慢性盆腔炎等病症患者以及脱发、黄褐斑的患者,可以进行综合调补,是女士美容养颜佳品。

膏方的吃法,坊间也有诸多说法,比如:膏方冬季才能吃,想吃就吃,人人可吃,不用忌口,拿到即吃……省中医院下沙院区养生保健科医生解释,这些都是不准确的说法。

一般来说,膏方拿到手后,市民们会立即开吃,但医生结合自己的经验,建议大家不要急,可把膏方先存放一段时间,以一到两周为宜。这样可以退退膏方的“火性”,以减少服用时出现“易上火、口干、便秘”等情况。

医生介绍,滋补补益药,宜空腹服,其优点是可使药物迅速入肠,并保持较高浓度而迅速发挥药效,但若空腹服用肠胃有不快感,则可改在饭后服用。若饭前服膏方,一般在饭前30~60分钟时服用;若饭后服膏方,一般在饭后15~30分钟时服用;若睡前服膏方,一般在睡前15~30分钟时服用。

此外,服用膏方期间还要注意忌口。服人参膏时,忌吃生萝卜;服乌膏时,忌吃猪、羊血;服滋补性膏方时,不宜饮酒、浓茶和咖啡。总之,服药期间,一般应忌食生冷、油腻、辛辣等食物。

本报记者 陈素萍