

内分泌系统：身体的调节器

▲ 广西来宾市人民医院 韦冠著

人体内分泌系统是一个复杂而重要的系统，它由多个腺体组成，负责分泌各种激素以调节身体的生理功能和维持内部平衡。内分泌紊乱是一种常见的健康问题，它会对我们的身体产生各种影响。了解一些有关内分泌系统的基本知识，对于保持身体健康至关重要。

内分泌系统是人体重要的调节系统，主要包括下丘脑、垂体、甲状腺、胰岛、肾上腺等组织。

下丘脑 释放促激素释放激素和抗利尿激素；

垂体 释放生长激素、促卵泡激素、黄体生成素、垂体后叶素、泌乳素、抗利尿激素等；

甲状腺 释放甲状腺激素；

胰岛 释放胰岛素和胰高血糖素；

肾上腺 释放肾上腺素和皮质醇。

内分泌紊乱身体表现

体毛旺盛 不管是男性还是女性，内分泌紊乱时，身体产生的雄性、雌激素也会随之变化，身体会出现体毛增多的现象。例如，当女性的内分泌出现失调的情况时，就会造成身体内的雄激素水平升高，就可能会出现体毛增多的现象。

皮肤恶化 内分泌紊乱会导致皮肤问

题，如痘痘、疹子、色斑、干燥或油腻的皮肤等。若情况严重，内分泌失调还可能会出现皮肤病变的情况。

月经异常 女性可能会出现月经周期不规律、经血量过多或过少、经期延长或缩短等问题。

头痛和失眠 内分泌紊乱可能导致头痛和失眠，这是由于体内激素水平的改变所引起的。

体重变化 内分泌紊乱可能导致体重的明显增加或减少，因为它会影响脂肪代谢和食欲。

情绪波动 内分泌紊乱会导致情绪的波动，使人容易焦虑、易怒、情绪低落或易激动。若患者患有内分泌疾病，容易使雌激素、甲状腺素等分泌状态出现异常，使得交感神经处于亢进状态，导致心情变化较大，容易出现暴躁等不良情绪。

性功能问题 男性可能会出现勃起功能障碍或性欲减退，女性可能会有性欲减退或性爱过程中的不适感。

骨质疏松 内分泌紊乱可能引发骨质疏松，增加骨折的风险。

肌肉疼痛 内分泌紊乱可能导致肌肉疼痛和关节不适。

代谢问题 内分泌紊乱会影响身体的代谢过程，导致能量不平衡和疲劳感。内分

泌疾病会引起激素紊乱，使得新陈代谢变慢，并且出现食欲下降的情况。

怀孕困难 内分泌紊乱可能干扰女性的生育能力，使怀孕变得困难。由于女性内分泌失调会导致月经紊乱，影响排卵，所以，怀孕的概率则会相对较低。

如何缓解内分泌失调

健康饮食 合理安排饮食，摄入足够的营养，保证身体营养均衡，增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入，减少高糖、高脂食物的摄入，避免暴饮暴食和长期节食。

规律作息 保持规律的作息，养成良好的睡眠习惯。每天保持充足的睡眠时间，有助于平衡内分泌系统。

心理调节 保持良好的心态，积极面对生活中的困难和挑战，克服各种紧张、焦虑等不良情绪，及时寻求帮助和支持，与他人分享自己的感受。通过适当的休闲方式缓解压力，尽可能避免不良情绪的刺激，运动、读书、听音乐或者与朋友聊天都是不错的方式。

适度运动 坚持适度的有氧运动，如散步、跑步、游泳等，有助于调节内分泌系统，促进身体健康。每周可以做三次有氧运动，每次控制在半个小时左右，这样就可以保持正常的内分泌。

药物调理 若内分泌失调比较严重，则可以服用药物来改善。一定要在医生的指导下用药，女性可以服用雌激素类药物，如孕酮；男性可以服用过雄激素类药物，如睾酮。此外，需要注意的是，避免滥用药物，尤其是激素类药物。如果需要使用药物，一定要在医生的指导下进行。

按摩 按摩是一种方便、简易的方法，通过按摩能够疏通经络、调理脏腑，促进血液循环，加速身体代谢，从而快速将废物排出体外。对于内分泌失调者，可以配合按摩进行治疗。

泡澡 泡澡有利于身心放松，使得身心保持平衡。不过，泡澡也需要讲究方法。对于女性朋友来说，可以采取高温反复入浴的方式泡澡，以此来刺激血管收缩、扩张，进而有效调理内分泌。

定期体检 定期进行身体检查，及时发现和处理内分泌问题。如果出现异常症状，应及时就医，遵循医生的治疗方案。

内分泌失调是一种常见的健康问题，给人们的身体和心理健康带来了一系列的负面影响。但我们可以通过健康饮食、规律作息、调理心理、适度运动、药物调理、定期体检等方式来缓解。只有保持良好的生活习惯，才能够促进内分泌系统的平衡，进而改善身体和心理健康。

颈椎病的中医预防方案

▲ 惠州卫生职业技术学院附属医院 黄升峰

随着现代生活节奏加快，职业压力越来越大，颈椎病已成为一种非常常见的职业相关疾病。本文将通过分析颈椎病的发病原因、症状和危害，结合中医理论，为大家提供一套有效的颈椎病预防方案。通过提高大众对颈椎病的认识，帮助大家掌握有效的预防措施，降低颈椎病的发病率，提高生活质量。

认识颈椎病

颈椎病是指由于颈椎间盘退行性变、骨质增生、椎间盘突出等原因，导致颈神经根、椎动脉、脊髓等受压，从而出现一系列症状的疾病。颈椎病的发病与年龄、性别、职业、生活习惯等因素有关，特别是一些长期从事低头工作的人群，比如IT从业者、服务业工作者等，是颈椎病的高发人群。

颈椎病的发病原因

不良姿势 长期低头工作或使用电子设备，如手机、电脑等，如睡眠使用过高的枕头，“葛优躺”等，久而久之会导致颈椎前屈，增加颈椎负担，引发颈椎病。

颈椎退行性改变 颈椎退行性改变是颈椎病的主要原因，随着年龄的增长，颈椎间盘逐渐发生退行性改变，骨质增生，从而压迫神经引起颈椎病。

椎间盘突出 椎间盘突出是由于颈椎间盘纤维环破裂，髓核突出压迫神经根所致。长期保持不正确的姿势、过度使用等

因素都可能诱发椎间盘突出。

其他因素 颈椎结构的先天发育不良、创伤、代谢性疾病等因素也可导致颈椎病的发生。

颈椎病的症状与危害

颈椎病的症状多种多样，主要包括颈部疼痛、僵硬、活动受限等。

此外，颈椎病还会引起手麻、头晕、心悸等一系列症状。长期反复发作还会引起失眠、消瘦、消化不良、食欲减退等症状。这些症状不仅影响患者的日常生活和工作，还会降低患者的生活质量。

颈椎病的危害不容忽视

首先，颈椎病可能影响患者的日常生活和工作，如头痛、眩晕等不适会影响情绪和精力，从而影响学习和工作效率。

其次，颈椎病如果长期得不到有效治疗，可能发展为脊髓型颈椎病，导致瘫痪、大小便失禁等严重后果。

此外，颈椎病还可能引发心脑血管疾病、糖尿病等慢性病，给患者的健康带来潜在威胁。

颈椎病的中医预防措施

预防颈椎病需从改善生活习惯、中医疗疗等多个方面入手。下面我们将结合中医理论，为大家提供一套有效的颈椎病预防方案。

保持正确姿势 工作时间较长时，应适时休息并活动颈部，避免长时间保持低头姿势。每隔一段时间换一个姿势，如仰头、颈部轻度旋转等，以减轻颈部肌肉的负担。

颈椎按摩 通过按摩颈部穴位和肌肉，可以缓解颈部肌肉疲劳，促进血液循环，预防颈椎病；比如采取局部肌肉按摩、穴位揉捏、手法弹拨等方式缓解，推荐每天进行一次颈部按摩，每次10~15分钟。

针灸疗法 针灸是一种传统的中医治疗方法，对于颈椎病也有很好的疗效。包括针刺治疗、艾灸治疗、温针灸治疗，通过刺激颈部穴位，可以调和气血，疏通经络，止痛，舒缓肌肉紧张，从而达到治疗颈椎病的目的。

拔罐 拔罐是一种利用负压吸引的原理，使局部皮肤充血、瘀血的治疗方法。

第一，通过拔罐可以去风散寒，活血化瘀，使疼痛减轻，减轻疼痛以后可使炎性物质积聚减少，减轻肌肉的痉挛。

第二，拔罐可以促进局部的血液循环，加速血液的流动，减轻髓核突出对神经根的刺激或压迫。

运动锻炼 适当的运动可以增强颈部肌肉的力量和灵活性，有助于预防颈椎病。

推荐每天分时段进行颈部运动，做前屈、后伸、左旋、右旋等拉伸动作，比较常用的保健操如提托头颈、与颈争力、颈项侧弯、前伸探海、回头望月等，每次5~10分钟，每天30~40分钟。

合理饮食 饮食方面要注意营养均衡，多吃富含钙质和蛋白质的食物，如牛奶、豆腐等。

同时还要多吃含有维生素和矿物质的食物，如蔬菜、水果等。此外，应避免过多摄入糖分和脂肪食物，以保持健康的体重和良好的血液循环。

保持良好的睡眠姿势 睡眠时应该保持头部和颈部的自然姿势，避免过度扭曲或压迫颈部。使用合适的枕头和床垫也很重要，可以选择具有支撑性的枕头或记忆棉床垫来维持颈部的正确姿势。

定期检查 定期进行颈部检查可以及时发现颈椎病变，并采取相应的治疗措施。建议每年进行一次颈部检查。通过了解自己的身体状况和及时采取措施，可以有效地预防和缓解颈椎病的发生。

