如何健康吃“素菜”

这些年，随着大家对“节食减肥”的危害越来越了解，许多人将“吃素食”作为减重的基本操作，不过，很多人吃了一个月素菜，不仅没掉秤，反而还重了几斤，还有人甚至在体检中发现血脂不降反升。这到底是哪一步出了问题？是选择的素菜种类不对？素菜总量吃得太多了？还是没有配合运动锻炼？

其实，大家可能忽略了一个关键点：烹饪方法。一旦选择的烹饪方法不对，即便选对了素菜，吃得也不多，甚至配合了适量运动，依然有可能达不到减重、降脂的目的。

警惕！这六种素菜做法重油、高热量

1. 干煸

干煸豆角、干煸茶树菇、干煸花菜、干煸土豆、干煸藕丝等，都是超级下饭菜，相信有很多人喜欢。然而干煸菜肴属实是“吸油大户”，不适合有减重、降脂需求的朋友常吃。

干煸，是川菜常见的做法之一。通常要先将食材用油迅速翻炒，等食材表面水分脱去，显出干缩、稍带焦黄时，再加入各类配菜和调味料一起煸炒，使调味料充分被菜肴吸收后，即可出锅。

干煸菜肴讲究的就是亮油、咸香麻辣、外皮稍干而内里软嫩。这样的烹饪过程本就要求下重油，再加上拿来干煸的蔬菜多是比较能吸油的种类，因此干煸菜的含油量往往很高。

2. 干锅

干锅菜和干煸菜有异曲同工之妙。所谓干锅，是指先将腌制好的食材，用大火、重油（常用猪油或用五花肉煸炒出油）煸炒至部分水分蒸发，使食材表面呈现出干香、酥脆的口感。然后再放入各类调味料，继续煸炒，使食材充分吸收香味。最后将炒好的食材放入干锅中，底部用明火持续加热，让菜肴在食用过程中保持温度和风味。

干锅千页豆腐、干锅土豆、干锅花菜、干锅包菜等，都是常见的干锅素菜，而这些素菜，和干煸所用素菜一样，都是吸油利器。而且，由于菜肴在干锅中持续加热，不断吸收油脂和其他调味料，因此干锅通常比干煸的含油量更大些。

3. 油炸

干炸蘑菇、炸红薯丸子、炸藕片、炸萝卜丸子、炸茄子，这些可都是中式家宴上的常客。

这些菜肴的统一特点是酥香油润、入口焦香。但这些都是以超级“重油”为代价换来的——油炸菜肴要想好吃，讲究“宽油复炸”。意思是指油量要大，且要反复多次炸制，以使表面酥脆，同时保持食材内部水分不过多流失，避免成品干硬难嚼。

红薯、藕片、茄子等都很吸油，油炸后可谓“满点油王”。再加上高温反复油炸时，会产生丙烯酰胺等各类致癌物，这样的“素菜”还是少吃、不吃为好。

4. 红烧

红烧菜肴以其色泽红亮，食材软烂、汤汁浓郁、味道层次丰富而广受欢迎。不仅肉类可以红烧，土豆、茄子、腐竹、豆腐、冬瓜、芋头等都可以红烧。

然而，红烧菜肴的制作过程，不仅炒糖色这一步需要加入不少油和糖，之后煸炒食材时也要用到油，而且部分食材，如豆腐、茄子等在红烧之前，还要先行煎炸，以便食材更容易上色、入味，且能更快做熟。

由此可见，红烧菜肴对健康的威胁不小，毕竟重油、高糖饮食会大大增加肥胖、高血脂、高血糖、心脑血管疾病的风险。

5. 油焖

油焖春笋，应该是很多人的最爱吧？鲜美的春笋加上油润浓郁的酱汁，能让人连吃三碗米饭。除了春笋之外，油焖茄子、油焖蚕豆、油焖千张也风味十足。可油焖这种做法，也是重油烹饪。

油焖，首先要将腌制好的食材用大量油煎炸至表面金黄，然后另起锅放油，炒香葱姜蒜等调味料，放入炸好的食材翻炒均匀后，加入少许水或高汤，中小火炖至完全收汁入味，成品滋味相当浓郁。这种做法和红烧相近，往往重油重盐，只是少了炒糖色这一步，滋味中少了甜，多了咸香油润。

6.沙拉

有很多人喜欢吃沙拉来进行“轻断食”，但如果用沙拉酱拌菜，那可与减重、断食的目的大相径庭了。

市面上常见的沙拉酱，脂肪含量可达60%以上。如果用一份50毫升的沙拉酱拌菜，相当于摄入了20克脂肪，这可是两大瓷勺的油量呢！

素菜好吃健康的秘诀

如果不下重油，素菜只用清蒸、水煮、凉拌的做法总让一些朋友觉得滋味缺缺。别着急，下面就介绍一些可以让素菜也诱人的简单做法，让您可以放心享受轻卡美味。

1. 搭配高蛋白食材

蔬菜，尤其是绿叶菜类，往往膳食纤维含量高，对一些朋友来说口感不佳。如果能用叶菜搭配肉蛋豆等食材，不仅丰富口感，还能提高蛋白质含量。

如白菜酿肉、蘑菇烧豆腐、鸡蛋炒各类叶菜，都挺美味。

2. 烹饪前加工

烹饪前，对一些口感相对粗糙的蔬菜通过焯水、去筋等方式处理，可以改善咀嚼困难、不入味等问题。比如，河南蒸菜就采取焯水后裹面蒸制的方式，让蔬菜更柔软、更易挂汁入味（蒸菜蘸汁）。

3. 烹饪技法的改变

改变烹饪技法也能改善素菜口味。例如勾芡可以帮助素菜更加入味；再比如，将清炒改为利用烤箱或电饼铛少油烘烤，撒上香料也非常美味。

4. 酱汁调料

从东北蘸酱菜开始，各种酱汁、料汁的风靡让素菜无论是凉拌、热炒还是炖焖都更鲜美。

5. 多利用自带鲜味的食材

口蘑、海带等菌藻类蔬菜、西红柿以及鲜豆类都自带鲜味，可搭配使用，让菜肴更鲜美。像上海手捏菜就是口蘑、鲜毛豆、小油菜的经典搭配。

6. 合理使用香辛料

除了常见的葱姜蒜、香菜、八角、孜然、辣椒、花椒等香辛料，罗勒、迷迭香、薄荷、柠檬等也可以多多尝试，用好了或许会成为点睛之笔。像是迷迭香烤口蘑，只需锅底薄薄喷一层油就可以做出超级鲜美的菜肴。

以上这几招大家可以尝试一下，相信会让您对“清淡素菜”的健康和美味有新的体会！

“冰菜”含有怎样的营养价值

冰菜，算得上是比较小众的蔬菜了，它具有独特的魅力，叶子上长满了“小冰晶”，近年来逐渐走进了大众的视野，成为了餐桌上的新宠。很多人没见过冰菜，更别提吃过了。今天，我们就来探索下冰菜的营养价值，再告诉大家怎么吃。

冰菜是什么

冰菜又名冰叶日中花，也叫冰花、非洲冰草，是番杏科日中花属一年生草本植物，在叶面和茎上着生有大量的大型泡状细胞，里面充满液体，看起来就像亮晶晶的水滴，在太阳照射下，反射光线就像冰晶一样，所以被称为冰菜。

冰菜原产于南非纳米比沙漠等干旱地区，所以具有耐寒、耐旱、耐盐碱的特性，可以生长在高盐土壤和海滩边上，即便是在高寒地带也能安全越冬。

冰菜可以改善土地盐渍化，它能从土壤中吸收积累盐分，采收后可以降低土壤盐分。这是因为冰菜属于泌盐植物，在盐碱条件下可以将吸收的多余盐分通过茎、叶表面密布的盐腺排到冰晶状液泡中，于是就形成了我们肉眼可见的“小水泡”，看起来也很像薄冰晶。

正因为冰菜具有这样的特性，所以拥有非常独特的口感。如果你抓一把冰菜放入口中咀嚼，口感相当爽口嫩脆，凉凉的好像冰菜在嘴里化开了，还有一股淡淡的咸味。

冰菜的营养怎么样

冰菜因为平时比较少见，因此价格较高。虽然在日常餐桌上不常见，但营养价值还是比较高的，冰菜富含天然植物盐、氨基酸、胡萝卜素、黄酮、肌醇、松醇等物质，本身带有淡淡的咸味，水分含量高达95%，吃起来清爽解渴又能补充营养。

1.维生素C较高

冰菜的维生素C含量为20.8毫克/100克，比生菜、小油菜、油麦菜等都要高，是它们的2~10倍。关键是能直接生吃，维生素C保留较好。

2.补充β-胡萝卜素

冰菜含有β-胡萝卜素，虽然谈不上丰富，但含量比油麦菜更高一些。这种成分不仅对眼睛健康有益，在维持皮肤健康上也有帮助。

3.富含钾和镁，钠也不低

冰菜的钾和镁含量在蔬菜中堪称优秀，其中钾含量高达1825毫克/100克，是香蕉的7倍；镁含量高达137毫克/100克，比小白菜、菠菜、苋菜、生菜、油麦菜等都要高。

这意味着吃100克的冰菜就能满足一般人群每天钾需求量的91%、镁需求量的42%。充足的钾和镁摄入，对控制血压以及维持心血管健康都有帮助。

不过，冰菜在生长过程中可以吸收积累土壤中的盐分，钠含量自然不低，高达2965毫克/100克，相当于每百克冰菜中含有近7克钠盐。常见绿叶菜的钠含量普遍不超过100毫克/100克。虽然有些文献中提到，冰菜中盐分属于低钠盐，低钠盐对糖尿病、高血压、高血脂患者有益，但仍然需要提醒大家，对于平时血压偏高的人群还是要注意，可以尝试着吃，吃了冰菜的同时，就尽量不要吃其他含盐较高的食物了。

也曾有研究人员用冰菜制作运动饮料，正是利用了其中天然的钠、钾含量高的特点，不需要额外添加钾盐、钠盐就可以补充身体需要的电解质。

4.钙含量不错

说到补钙，大家最常想到的就是多喝奶，其实在补钙方面，绿叶菜的摄入也不容忽视。

它们含有对骨骼有益的维生素K，钙含量虽说吸收率比不上牛奶，但很多绿叶菜钙含量还不错。比如小油菜、枸杞叶、芥蓝、小白菜、甜菜叶、青萝卜缨的钙含量都超过了100毫克/100克，比一般的牛奶高，而冰菜的钙含量更高，为288毫克/100克，约为小白菜的2.5倍。

5.铁含量较高

植物性食物的铁吸收率不如动物性食物，通常不超过5%，但对于铁含量较高的蔬菜来说，在补铁方面还是有些帮助的。

冰菜的铁含量就不错，比大家心目中铁含量高的菠菜还丰富，为17.6毫克/100克，是菠菜的6倍，并且它富含的维生素C能促进铁的吸收利用。

6.锌含量优秀

身体缺锌可能会导致挑食、异食癖，影响大脑功能、影响伤口愈合、影响男性生育能力，让人易患呼吸道感染疾病，诱发多动症、脱发、皮肤粗糙等。

冰菜的锌含量很高，为33.9毫克/100克，这含量是一般蔬菜的30倍甚至60倍。

7.富含黄酮类化合物

冰菜黄酮的主要成分是槲皮素，能帮我们清除体内多余的自由基，起到抗氧化和抗炎的作用，改善机体状态、提高免疫功能、延缓衰老，还能保护心血管健康，抑制肿瘤生长。

另外，冰菜含有16种氨基酸，谷氨酸含量最高，因此具有较强的鲜味，生吃也很鲜美。

冰菜怎么吃

冰菜既能洗干净后直接生吃，也能炒菜或做汤，经常被用作各式料理的配菜。

其中，生吃可以最大化的保留冰菜的营养成分，口感也好，鲜嫩多汁又冰爽，略带酸味和淡淡的咸味，还能保持其独特的带有“冰晶”的外观，看着很有食欲；如果不喜欢直接吃，还可以凉拌、蘸酱、炒食、烧汤等。

总之，冰菜是一种“为自己代言”的蔬菜，口感清脆爽口又解渴。最好一次少买，尽快吃完，一是因为它价格不便宜；二是因为它不耐贮藏。

用牛奶、果汁、茶水服药要不得

当小孩生病需要吃药时，有的家长会事前让孩子喝点儿“甜水”，或者用果汁、牛奶等把药服下，以掩盖药物的苦味，这样的做法对吗？我们邀请到四川大学华西医院临床药学部(药剂科)、四川大学华西天府医院药剂科廖世莉医生，跟大家聊聊如何正确地吃药。

1.正确选择服药液体很重要

为了方便，日常生活中有人常用牛奶、果汁、茶水或咖啡等来送服药物，其实这样做是不科学的。

牛奶中的金属离子、钙、蛋白质等，会与许多药物(如红霉素、甲硝唑、酮康唑、复方丹参片等)形成不易吸收的复合物，大量钙还会影响铁的吸收，所以应避免与补铁药同服。

茶叶中的鞣质、茶碱等会与部分药物产生化学反应，不仅影响药物的吸收，降低疗效，还会加重胃肠道负担。茶叶中还含有咖啡因、茶碱等成分，有兴奋中枢的作用，会降低安眠药的镇静效果。

咖啡中含有的咖啡因，具有兴奋中枢神经和刺激胃酸分泌的作用，可增加胃肠道的不良反应，严重者甚至可诱发胃出血。解热镇痛抗炎药物，包括含有这类药物成分的复方制剂如感冒药，对胃黏膜都有刺激作用，用咖啡送服，会加重对胃黏膜的刺激，引起胃肠不适。

除此之外，也不推荐用果汁送服药物，因为果汁中富含果酸，服用布洛芬、复方阿司匹林、黄连素、乙酰螺旋霉素等药物时，饮用酸性果汁会加速药物溶解，损伤胃黏膜。

在服用药物时尤其要避免饮用葡萄柚果汁，葡萄柚会影响部分药物吸收，比如会影响降压药物、降脂药物以及抗过敏药物的代谢，从而可能引发低血压、肌肉疼痛、头晕、心悸等症状。所以吃药时一定要选择白水，最好在服药前后1个小时，尽量少饮牛奶、果汁、茶水、咖啡等饮品。

值得注意的是，竟然还有人用酒来冲服药物，俗话说：“头孢加酒，说走就走”。酒可能会影响多种药物的体内代谢过程，饮酒期间如果服用部分头孢类药物，可能会诱发药物反应，严重时可能会致死，所以用酒服用药物是万万不可以的。

2.喝水量不当也会有不良反应

大多数人习惯吃一片药，喝一口水，并且认为能把药吞下就足够了，跟喝多少水关系不大。事实上，喝水不当，轻则使药品不能达到最大功效，严重的可能会造成药品不良反应。

对于无特殊要求的药品，通常用150毫升到200毫升水送服；对于中药颗粒剂，根据传统中药汤剂的用量，冲泡成150毫升到200毫升的汤剂最好；对于胶囊剂，为保证药物顺利送达胃部，避免损伤食道，建议饮用水量不少于300毫升。还有一些药物，服用后需要大量喝水，比如抗生素、磺胺类药物、抗痛风类药物、抗病毒类药物等，需要在服药期间多喝水，防止药物在排出的过程中对肾脏以及尿道造成损伤。

但是，也有些药物吞服后需要少喝水，比如胃黏膜保护剂，止咳类药物或者是经口腔黏膜吸收的急救药品，为了保证药物的疗效，建议服药后半个小时不宜喝水。

3.温度37摄氏度白水送服药物最安全

除了水的量，水的温度也很重要。有些药物不宜用温度过高的水送服。例如：容易被高温破坏失活的酶类药物，以及含活性菌的制剂，还有胶囊、糖浆类药物。过热的水不仅会影响口感，而且会影响药物的有效性和安全性。

所以，除药物说明书上注明或者是临床医师特别要求外，日常用150毫升到200毫升、温度在37℃左右的白水送服药物是最安全有效的。

好吃的腐乳究竟有什么样的营养呢

在传统发酵美食中，腐乳是很受欢迎的“饭搭子”，特别下饭。外形四四方方、颜色艳丽、鲜咸微甜、香味浓郁，入口后仔细品味回味悠长。

这么好吃的腐乳，关于它的“闲言碎语”也不少，比如“腐乳是霉变食物”“腐乳营养差”“吃腐乳会致癌”“腐乳是腌制品，不健康”……腐乳究竟是怎样的存在？

腐乳有三种颜色

腐乳是以大豆为原料加工而来的一种发酵豆制品。根据制作辅料的不同，腐乳一般有三种颜色，包括红腐乳、青腐乳和白腐乳。

1.红腐乳

也叫红方，“大块”“红辣”“玫瑰”等都属于“红方”，常见的红方在制作过程中加入了红曲发酵，所以表面呈红色，内部为淡黄色或白色。

2.青腐乳

也就是青方，民间称为臭豆腐。虽然闻着臭，但入口后香味浓郁、口感细腻、回味无穷。

3.白腐乳

也叫白方，“甜辣”“桂花”“五香”等都属于“白方”。最出名的是桂林腐乳，被称为“桂林三宝”之一。表面呈淡黄色，具有黄豆清香。

制作腐乳首先要选择品质好的大豆，将其制作成豆腐后切块摆盘，称为白胚。白胚通过接种微生物长出毛霉，让每个豆腐块都长满了“白毛毛”，称为毛胚。接下来还要搓毛、加盐腌制、加卤汤密封发酵。

制作腐乳时，在白胚变成毛胚的过程中，接种的微生物产生各种酶，对大豆蛋白进行分解，大豆蛋白不断减少，游离氨基酸、脂肪酸含量不断增加，赋予了腐乳独特的状态和风味。

盐的添加不仅赋予了腐乳咸香的口感，也能让豆腐块变硬，防止贮藏时间过久发生酥烂，也起到了防腐的作用。醇类、有机酸、酯类、醛类、酮类等成分的风味与人为添加的香辛料混合在一起，让腐乳拥有了极为特殊的香气。

吃腐乳会致癌吗

之所以有人怀疑“吃腐乳会致癌”，主要有两方面原因。第一，腐乳中的“腐”字，让人想到了“腐败变质”，制作腐乳过程中的毛霉，又让人想到了“发霉”；第二，腐乳属于腌制品，是否会“亚硝酸盐超标”而存在致癌的风险。

实际上，并不用担心吃腐乳会致癌。首先，制作腐乳的霉菌主要为毛霉菌和根霉菌。雅致放射毛霉、五通桥毛霉、总状毛霉、高大毛霉和腐乳毛霉等是我国腐乳生产用的主要毛霉；因米根霉、华根霉、无根霉等根霉与毛霉亲缘性较高，也常被用于腐乳发酵。它们都属于“好霉菌”，不同于臭名昭著的黄曲霉，不会产生致癌物。

其次，关于亚硝酸盐的问题也不用担心，腐乳的亚硝酸盐含量很低。有研究人员对大理市售的三款腐乳进行了检测，发现它们的亚硝酸盐含量都远低于国家标准限量值。也曾有人对哈尔滨市售的12个品牌的青腐乳进行过检测，结果显示其亚硝酸盐含量均低于国家标准限量值，合格率达100%。

所以，只要是购买正规厂家生产的腐乳，就不用担心致癌问题。

腐乳的营养怎么样呢

从豆腐变成腐乳，营养上不仅没有多大损失，反而还提高了营养价值。

1.保留原有营养的同时，部分营养增加

腐乳保留了豆腐中原有的脂肪、蛋白质、钙等营养，同时维生素B2、维生素B6等含量有增加，比如红腐乳的维生素B2含量是豆腐的10.5倍。

2.更易消化

蛋白质分解为多肽和氨基酸，蛋白质消化率大大提高；脂肪分解为脂肪酸和甘油，更好消化。

3.不易胀气

经过发酵，大豆中的棉子糖、水苏糖被毛霉、根霉等分解，不易引起胀气。

4.大豆异黄酮活性更高

在未发酵前大豆中的大豆异黄酮主要以糖苷形式存在，由于微生物的β-葡萄糖苷酶作用，使腐乳中的大豆异黄酮主要以苷元的形式存在，活性更高，能更好地起到抗氧化作用。同时，对维持体内激素的平衡也起到了重要的作用。

5.产生了新的营养

比如维生素B12、γ-氨基丁酸、蛋白黑素等。

大豆中几乎不含有维生素B12，但经过发酵却能合成维生素B12，这让腐乳中维生素B12的含量显著增加。

要知道，维生素B12主要存在于动物性食物中，比如肉类、动物内脏、鱼、禽、蛋类等食物。而发酵豆制品比如腐乳是补充维生素B12的良好来源。

总体来说，豆腐变成腐乳后营养更好了。

别多吃，小心盐超标

虽然腐乳的营养看起来很好，但也存在一个不可忽视的问题，那就是盐含量着实不低。根据《中国食物成分表》中的数据，红腐乳、青腐乳、白腐乳的钠含量分别高达3091mg/100g、2012mg/100g、2460mg/100g，是豆腐钠含量的350~550倍。

一块腐乳一般为10g，吃一块红方、青方、白方摄入的钠含量分别约为309mg、201mg、246mg，折合成盐分别为0.7g、0.5g、0.6g。

《中国居民膳食指南》建议每人每天盐的摄入量为不超过5g，吃盐太多不仅不利于控制血压，对胃部的健康也不友好。所以，吃了腐乳就要减少烹调盐用量，做菜的时候可以少放1捏盐或1指甲盖盐，也可以将腐乳的食用量控制在每天只吃半块。

安全提醒：自制腐乳小心中毒

有的人喜欢自制腐乳，觉得自己做得干净卫生。

提醒大家：安全起见最好别自制。

传统的腐乳接种方式是将腐乳白胚放在发酵房中，环境中的微生物落在白胚上，逐渐生长后形成毛胚。传统的自然发酵环境中的微生物种类和数量很难控制，有毒有害微生物的生长得不到控制，就可能会含有对人体有害的致病菌，比如沙门氏菌、蜡样芽孢杆菌、金黄色葡萄球菌等，如果毛胚被这些致病菌污染并进一步繁殖，食用后可能会导致食物中毒。

相比之下，正规工厂中的腐乳都是人工接种发酵，能更好控制菌种的种类和发酵环境，保证食品安全性。

四种类型颈椎病哪一种最不好惹

颈椎病有多种类型，每一种类型都有自己的“个性”，都“不好惹”。让我们一起来看看颈椎病的四种类型。

最普及的颈型颈椎病

患病人数最多的颈椎病类型是颈型颈椎病。

在第一阶段中，患者有暂时性颈肩痛，大多由肌肉疲劳导致，患者感觉到背部发紧、发沉和疼痛。通过适当休息、放松情绪或者理疗，症状一般能得到缓解。到了第二阶段，病情继续发展，肌肉疲劳得不到缓解，颈肩部肌肉群痉挛，即使休息，症状也不见缓解。

为什么颈椎病的发病率越来越高呢？某种程度上要归咎于现在最普及的通讯工具——手机。所以，颈椎病有个别称叫做“手机脖”。看手机时，我们一般都需要低头，颈椎正常的曲度是前凸的，像一个大写的字母C，而低头破坏了这一正常的生理曲度。当人不低头的时候，脖子承担的头部重量为4千克至5千克。当人的头颈部弯曲时，颈椎承受的压力增加，且低头的角度越大，颈椎承受的压力越大。当颈椎弯曲60度的时候，其所承受的压力会达到27千克。这相当于我们低头看手机的时候，脖子上挂着一袋20多千克重的大米。

最常见的神经根型颈椎病

颈型颈椎病相对来说症状比较轻微，很多人通过各种方式自我缓解即可。而最常见的颈椎病是指神经根型颈椎病，这是来医院就诊的颈椎病患者中最常见的类型。

神经就像电线，不同的电线控制着不同房间的灯泡，哪根电线出问题了，哪个房间的灯泡就不亮了。对于颈椎来说，压迫了哪条神经，相应的部位就会出现麻木和疼痛，即根性痛。比如颈5神经根对应的是肘窝的外侧面，颈6神经根对应的是大拇指，颈7神经根对应的是食指和中指，颈8神经根对应的是小指。

所以，颈椎病患者通过简单的手麻测试就可以判断颈椎病变的位置。如果大拇指麻木疼痛，那很有可能是颈6神经根受压了。如果是食指和中指麻木疼痛，有可能受压的是颈7神经根。

最不好惹的脊髓型颈椎病

最不好惹的颈椎病指的是脊髓型颈椎病。

对这种类型的患者来说，任何一个颈椎剧烈动作都可能造成严重的后果。曾有一名患者乘车时遇到突发路况，车辆紧急刹车。当时，患者坐在副驾驶的位置，安全带保护了他的躯干，但头部因为惯性猛然向前低头，接着又往后仰头。这个动作造成患者出现医学上的“挥鞭伤”，以致颈椎椎管内容积进一步变小。急刹车之后，这名患者四肢瘫痪。紧急送到医院后，医生发现患者脊椎既没有骨折，也没有脱位，但在颈段脊髓内出现了高信号，即无骨折脱位型脊髓损伤。

区分神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病的方法很简单。脊髓型颈椎病影响下肢，患者走路不稳；而神经根型颈椎病影响上肢，患者会感到胳膊麻或手麻。

最复杂的交感型颈椎病

患者颈椎退行性变严重，颈椎不稳，影响了颈部的交感神经链，造成交感神经功能兴奋或抑制而出现相应的症状。患者的症状比较复杂，有人出现头痛、偏头痛、头晕、头胀，有人出现视物模糊，有人出现心律不齐、心动过速或过缓、血压不稳定、心慌、胸闷等，还有人出现耳鸣、听力减退甚至全身出汗等。

这一类型的颈椎病患者需要排除眼源性、耳源性、心血管源性及神经源性疾病，才能最终确定为交感型颈椎病。

交感型颈椎病患者的治疗选择一定要慎之又慎，尤其是选择手术时要慎重。

来源：光明网、科普中国等

声 明

赵志强（身份证号：140602198106178513）不慎将出租车巡游资格证丢失，现声明作废。

朔州市歌舞团不慎将营业性演出许可证正本丢失，编号：140602110020，现声明作废。

应县臧寨乡花红村杨秀仁不慎将农村土地承包经营权证丢失，经营权证代码号：140622202215000142J，特此声明作废。