

毓璜顶医院医生提醒： 别把小拇指当手机支架

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

刷手机时把小拇指垫在机底当“支架”，是不少市民的日常习惯。可这个看似省力的小动作，正在悄悄损伤手指关节。近日，烟台毓璜顶医院手足外科主任林国栋坦言：“很多人觉得手机很轻，小拇指托一下没大碍，其实这个姿势对手部的损伤是日积月累的。”

林国栋告诉记者，小拇指的生理结构更侧重灵活活动，并不适合承重。采用小拇指托手机的姿势，手机大部分重量会集中作用于小拇指远节指骨，持续、反复地牵拉、挤压小指、手掌及腕部的关节、肌腱、韧带等结构，进而诱发一系列手部问题。

林国栋介绍，长期保持这一不良姿势，轻则引发手指酸胀、麻木、僵硬，重则诱发腱鞘炎、韧带炎、关节炎、腕管综合征等疾患，严重时会出现关节变形、手部活

动受限。若不及时纠正姿势，这类损伤可能发展为不可逆损伤，对日常生活造成长期影响。

医生特别提醒，如果出现小拇指上的手机压痕长时间不消退、手指频繁酸胀麻木、活动关节时有弹响或疼痛感等状况，就要警惕了。

想要远离“手机手”，关键在改掉坏习惯、做好手部放松。林国栋表示，在日常生活中，需摒弃单手持机、小拇指托底的姿势，优先双手对称持机，或直接使用手机支架。同时遵循“20分钟原则”，每隔20分钟就放下手机，活动手指与手腕；坚持做简易手指操，通过适度屈伸、拉伸手指，缓解肌肉紧张，改善僵硬疼痛，提升手指灵活性。

林国栋表示，简易手指操作简单、不受场地限制，日常碎片化时间就能做，坚持练习可有效预防和缓解“手机手”相关不适，保护手部关节与肌腱健康。

林国栋提醒广大市民，及时

纠正不良持机姿势，合理控制手机使用时长，多给手指和手腕“放个假”，别让便捷的数码生活伤了自己的双手。



清晨活动身体 癌症风险降低26%

《国际癌症杂志》刊文指出，相比中午锻炼，清晨活动身体能让癌症风险降低26%；若本身有早睡早起习惯的人，再把运动安排在早晨，那么他比同样早睡早起却中午运动的人，风险再低31%。

这项涵盖9038名20岁以上成年人的研究发现，运动时间不同，防癌效果存在差异。根据运动习惯将受试者分为清晨、午间、下午三组，同时按睡眠习惯分为早睡早起、晚睡晚起和作息不规律三组。

结果显示，清晨运动的人比午间运动的人，癌症风险低26%。在同为早睡早起的人组别里，坚持清晨运动的人比午间运动的人，风险再低31%。这一防癌效果在女性身上更突出。

晨练时，心脏泵血有力，血液循环加快，肺泡扩张能力提高，肺活量也随之提升。长期坚持下去，心脏病、高血压风险会显著降低。晨练能激活全身细胞，使大脑供血供氧更足，让人精神焕发。晨练还能激活代谢系统，让新陈代谢率一整天都保持较高水平，有助于减脂和控制体重。晨练也能帮助校准生物钟，让身体建立规律作息，减少失眠和早醒，晚上更容易进入深度睡眠。慢跑、快走、瑜伽等运动能促使身体释放“快乐激素”内啡肽，让人感到愉悦放松，缓解焦虑和抑郁。

据人民网

嘴巴疼别硬扛 拖着不治可能要命

口腔溃疡是一种口腔黏膜疾病，它发作时往往疼得让人吃不好、睡不香，不小心咬到更是疼痛难忍。通常，口腔溃疡经过一周就能自动愈合，但如果超过两周未愈合或反复发作，就要引起重视了，有可能引发口腔癌。口腔溃疡如何预防？怎么护理才能好得快？一起来听听专家怎么说。

口腔溃疡为何“找上门”？

口腔溃疡的发作与多种因素相关。免疫力下降、精神压力大、长期熬夜、过度劳累等导致抵抗力降低，这是口腔溃疡发病的重要诱因；饮食不均衡，缺乏维生素B族、铁、锌等营养素，也会增加患病概率；牙齿咬伤、食物划伤导致口腔黏膜损

伤，同样会引发口腔溃疡。

普通口腔溃疡黏膜呈圆形或椭圆形溃疡面，表面覆盖白色或淡黄色假膜，周围充血发红，伴有明显灼痛感，进食、说话时疼痛加剧。这类溃疡具有自限性，一般7至10天可自行愈合。

若溃疡超过10天仍不愈合，或反复发作、疼痛加重、范围扩大，就要格外注意。这与长期作息紊乱、免疫力低下、营养不足等因素有关，也可能是牙齿残根、残冠或不合适假牙反复摩擦所致，胃肠道疾病、内分泌紊乱等问题也可能导致



口腔溃疡反复发作。出现此类情况应及时到正规医院口腔科检查，排查局部刺激因素与全身性疾病，避免拖成慢性问题，甚至遗漏潜在的癌变信号。

口腔溃疡会不会癌变？

普通口腔溃疡本身不会直接发展为口腔癌，但如果溃疡长期不愈、反复发作，且被烟酒、牙齿残根摩擦等持续刺激，会使口腔黏膜反复受损，增加癌变的风险。此外，部分口腔癌的早期表现与口腔溃疡相

似，需格外警惕。

可以从四个方面区分普通溃疡与癌性溃疡。

愈合时间：普通溃疡7-10天可自愈；癌性溃疡超过2周仍不愈合，甚至持续增大。

形态外观：普通溃疡多为

圆形或椭圆形、边界清晰、表面平整；癌性溃疡形状不规则、边界模糊、表面凹凸不平，还可能伴随硬结、增生。

疼痛感受：普通溃疡发病初期灼痛明显，随着愈合逐渐减轻；癌性溃疡早期疼痛不明

显，后期出现持续性疼痛，甚至面部、颈部也有疼痛感。

伴随症状：普通溃疡无其他不适；癌性溃疡可能出现口腔黏膜白斑、红斑，或局部淋巴结肿大、张口困难等表现。

口腔溃疡发作时，怎样护理才能好得快？

口腔溃疡发作时，需减少刺激，促进黏膜修复，预防感染。可在医生指导下，在口腔局部使用口腔溃疡散、西瓜霜喷剂等药物，或涂抹甘美达复方甘菊利多卡因凝胶、重组人

表皮生长因子凝胶，直接作用于溃疡创面，缓解疼痛、加速修复。

另外，也应注意做好个人防护。在口腔清洁方面，用软毛牙刷轻柔刷牙，避开溃疡创

面；饭后用温水或淡盐水漱口，及时清除食物残渣，减少细菌滋生，不使用刺激性强的漱口水。在饮食方面，少食辛辣、过烫、坚硬、油炸的食物，选择温凉、软烂、易消化的食

物，如粥、烂面条、蒸蛋、豆腐等；适量补充富含维B、维C的新鲜蔬果帮助黏膜修复，进食时可将食物切成小块细嚼慢咽，避免二次损伤。

据新华社

长期种菜养花 患上癌症的风险下降

种菜已然成为许多人休闲时的新选择。无论在小菜园还是阳台一角，种菜都成了既能收获果实，又能治愈身心的休闲新风尚。种菜是一种自然疗愈的“天然药方”，有益于身心健康。

种菜的过程中，亲近自然，聆听自然声响，能够有效舒缓身心、降低心率和血压。中国农业大学2026年发布的23760人超大本追踪报告显示：每天15~25分钟轻量种地劳作，连续30天，对原发性高血压患者（收缩压 ≥ 140 mmHg或舒张压 ≥ 90 mmHg）有明确辅助降压效果。

《柳叶刀·星球健康》一项研究对291名受试者随访后发现，长期种菜养花人群，患上癌症及慢性病的风险下降。此外，持续种地者端粒酶活性更高，细胞衰老延缓，生理状态年轻8~10岁。

研究发现，每天种地30分钟，3周后压力激素皮质醇平均下降37%，减压效果优于正念冥想。30分钟农活后，唾液皮质醇水平骤降20%，大脑阿尔法波增强40%，有效缓解焦虑、改善睡眠，告别失眠多梦。

户外种菜时，人体可充分接受阳光照射，帮助合成维生素D，助力调节免疫系统功能。同时，种菜时与土壤接触，土壤中的微生物可通过呼吸道、皮肤进入人体，也对免疫系统有益。

此外，科学数据还证明，经常玩土的孩子，皮肤上的微生物会更多样，免疫力也更强。

据人民网

