

简单几招 教你科学保护颈椎

有网友说，最近医院里有不少人在排队“吊脖子”，背后还有魔幻的红光，不知道这是什么治疗项目。其实，“吊脖子”是一种治疗颈椎病的方法。但是，“吊脖子”真能根治颈椎病吗？所有颈椎病患者都能这样做吗？平时如何保护颈椎？今天，我们就来详细了解一下。

什么是颈椎病

通俗来讲，颈椎病就是颈部周围的肌肉组织、血管组织、神经组织被挤压、被刺激，从而产生的一系列症状，比如颈部疼痛、僵硬、活动受限，以及肢体麻木、头痛、头晕、恶心等。

颈椎病不是“低头族”的“专利”。虽然长时间低头确实会增加颈椎的负担，但颈椎病的成因多种多样，包括年龄、职业、生活习惯等。

“吊脖子”的方法真的有用吗

“吊脖子”其实是一种物理治疗手段，也就是我们常说的牵引治疗方法。这种方法可以缓解颈部肌肉紧张，改善软组织的粘连状态，减轻椎间盘的压力，减少髓核对神经和血管的压迫。简单地说，这种牵引方法可以缓解颈椎病的症状，因为适度的拉伸可以缓解颈部疼痛和不适感。

然而，不是所有颈椎病患者都适合“吊脖子”。在进行牵引治疗之前，医生会对患者进行科学、准确的评估——有些患者会因为牵引治疗而导致症状明显加重。由医生来确认患者的症状是否适合接受这类治疗，才能确保牵引治疗的有效性和安全性。

保护颈椎可以这么做

1. 颈部防寒保暖

颈部受到寒冷刺激会导致肌肉血管收缩痉挛，局部供血减少，颈部肌肉筋膜僵硬。夏天开空调时，记得不要让冷气直接往颈部吹。颈部受凉可诱发颈椎病，或者让本不健康的颈椎雪上加霜。

2. 纠正坐姿及卧姿

不良坐姿及卧姿是颈椎退变的常见诱因。我们在日常生活中应挺胸、直背，维持正确的颈椎生理曲度。尤其是长期伏案工作的人群，建议每隔1小时适当休息一会儿，活动一下颈部和胸部。

卧姿不当尤其是枕头过高或者不枕枕头，均会对颈部肌肉及椎间盘等产生不良影响，加速退行性病变的发生和发展。睡觉时，肩膀不要放在枕头上，也不要只让后脑勺枕在枕头上而使脖子悬空。

3. 加强锻炼

颈部每向前移动2.5厘米，颈部受到的压力就会增加一倍。要适当进行一些颈背部肌肉锻炼，多对颈胸部肌肉拉伸、旋转，同时进行专项锻炼，以增强颈部肌肉筋膜力量。日常进行游泳、瑜伽等运动，也可以增强颈椎的抗压能力。

这几个小动作学起来

1. 双手抱头，肩张开，头向后做对抗动作，坚持30秒。这个动作可以使颈部肌肉收缩，增加局部血液循环，增强颈项部肌肉耐力，缓解肌肉紧张疼痛。

2. 反手动作。保持颈部正直，左手抱头的右侧，头和手向反方向用力，每次30秒，5次一组。双手交换进行，可锻炼肌肉力量。

3. 双手向后背伸，头向后仰，肩膀向上抬，每次保持30秒钟，然后缓缓放下，头回正，这样会使颈肩部肌肉得到很好的放松，缓解肌肉疲劳。

最后提醒大家，当出现颈椎病症状无法自我调整和缓解时，要立刻到正规医院做全面检查，以免耽误病情。

(据《大河健康报》)

本版组稿 郑伟元



针对日前多地出现的多雨天气，专家提示，连续降雨之后，会面临居室进水、墙壁损毁、积水增多、蚊虫孳生等问题，有针对性地开展室内外的环境清洁与预防性消毒，能有效避免公众健康风险。
新华社发 朱慧卿 作

科学合理献血有利于身心健康

献血是奉献爱心的一种方式。那么，献血有哪些好处？对健康又有什么影响？今天，我们就来找寻答案。

可信证据与真实数据

世界著名医学家卡尔调查了332名1916年1月以前出生的献血者，并将他们与同地区、同年龄、同性别的339名未献血者进行比较，结果表明，献血者的平均寿命为70.1岁，未献血者为67.5岁，献血者存活率高于未献血者。

1984年~1989年，芬兰科学家萨洛宁对芬兰2682名年龄在42岁至60岁的男子进行分析，结果表明，献血5年后，患冠心病的男子占比比没献过血的低86%。

此外，堪萨斯大学心血管疾病研究小组对655名献过血的居民和约3000名未献过血的居民进行跟踪调查，结果发现，3年内献过血的居民患心血管疾病的风险仅为未献过血的一半。这些数据都是经过长期调查研究得出的，有力地证明了献血对身体健康有利。

献血有利于健康的生物学解释

正常人体总血量占体重的7%~8%，一个60公斤的人，其体内的血液有4200毫升~4800毫升。一般情况下，这些血液并不会全部参与血液循环，有1/5~2/5的血液会在肝、脾、肺和皮下毛细血管中贮备起来。失血量少于血液总量的10%时，不会对人体产生影响，体内储备的血液会释放出来参与血液循环，以维持正常的生理功能。

科学家应用流体变形学和血液动力学对血液进行研究，最终认为血液的流动与血液黏稠度、红细胞可塑性、血浆蛋白浓度等因素有关。当血液黏稠度增高时，血流速度变得缓慢，局部血液流动停滞，凝血因子活性增高，引起血管壁改变，使人出现心脑血管病症。而献血可以降低血液黏稠度，从而有利于身体健康。

另外，铁元素在人体合成氧化酶的过程中起催化剂作用。献血后铁元素贮存量会减少，每献出400毫升血液，相当于排出100毫克~400毫克铁。因此，献血后人体合成的氧化酶会减少，血液中的脂质被氧化的数量也会降低，从而减少了附着在血管壁上的沉积物，降低心血管疾病发病率。

献血的利与弊和个人感受有关

长期献血者的身体状况比没有献过血的人要好，这是统计学上的结论，但在个体中可能会出现例外。献血者在献血中得到的收获和享受是他人无法体会的。

首先，献血促进了身体的新陈代谢。人体时时刻刻都有大量血细胞衰老死亡，献血后会刺激人体造血功能，加速血细胞生成。其次，献血如同一种应激反应，会刺激机体提高血液储备，使人更能应付身体可能出现的失血状况，且面对失血时会有更迅速的反应。再次，献出的血液可能会给他人带来生的希望，这种积极的心态能使心理状态良好，从而有利于身体健康。

总之，献血对于身心健康利大于弊，科学合理献血有利于身心健康。

(市中心血站 高磊)