

低头族护颈椎 注意6点

人的颈椎上承头颅，下连躯干，可以说是人体中最高“负重”的部位。近日，有一位年仅27岁的小伙子，接受颈椎按摩后意外身亡。司法鉴定报告认定：按摩导致他颈部错位，引发脑梗塞，致中脑神经功能障碍而死。由此可见，颈椎保养必须依照科学方法进行。

养护

学做5分钟颈椎操

人体脊椎有其固有的生理曲线，如果长期让它处于一个姿势，会造成机体失衡，血液循环不畅，导致筋骨损伤。一套耗时约5分钟的颈椎操就能给颈椎透个气。

在座位上坐直，先做几个深呼吸放松身体，然后分别做“前后点头”：头先向前再后，让颈部尽量拉长，做30次；“左顾右盼”：头先向左后再向右转动，以自觉酸胀为度，做30次；“摇头晃脑”：头先顺时针方向旋转5次，再逆时针方向旋转5次。

如果常用电脑办公，调整椅子或者电脑屏幕，使电脑屏幕略低于你的平视视线，如果用笔记本办公，最好用个支架支起来。

在饮食上，上班族可以选择晚餐时吃些有营养的，如能温养骨髓的胡桃、黑芝麻、牛骨等。此外，颈椎最怕受寒，所以要及时增减衣物，给自己的颈椎以适宜的温度。睡前一小时做个中药热敷对改善颈部血液循环，缓解肌肉痉挛有很大的作用。将小茴香少许、盐半斤一起炒热后，装在一个布袋里，然后放在颈背部热敷30分钟左右就可以了。但要注意的是，热敷时的温度不能太高或时间太久，以免烫伤。

运动

慢跑 游泳放松颈椎

全身骨骼肌特别是颈椎周围的肌肉只有通过运动不断收缩和舒张，才能挤压血管为其提供充足的营养，因此，运动在增强人体体质的同时，还有利于颈椎的健康。

下班后不妨运动一下，让劳累了一天的颈椎得以放松，快走、慢跑、游泳、练瑜伽等都是比较好的运动项目。

其中，游泳是一项全身运动，能有效促进全身肌肉的血液循环。游蛙泳进行呼气、吸气时，颈部始终处于一低一仰的状态，正好符合颈椎病功能锻炼的要求，可全面活动颈椎各关节，上肢用力划水也可有效促进颈周肩背部肌肉和韧带的康复。游泳一般每周3至4次，每次30至60分钟，连续坚持3个月为一个锻炼周期。

另外，“燕子飞”也是一个增加颈部肌肉

韧性的动作。俯卧在硬床上，双臂和双腿同时缓慢向上轻轻抬起，头部后仰，腰部肌肉收缩，尽量让胸腹部支撑身体，持续5到10秒后四肢和头部回归原位，放松肌肉，休息5秒再重复做30下。

需要注意的是，枕头过高或过低，床垫过硬或过硬都会给颈椎造成损伤。中间低、两端高的“元宝形”枕头对颈椎有很好的支撑、放松作用。对于颈椎不好的人来说，木板床、棕绷床是最佳的选择。

提醒

有问题想按摩需谨慎

专家指出，有少部分人群，会出现工作或劳累后头晕，个别还会伴有恶心、出冷汗等症，就诊后心脑血管未查出问题，医生怀疑是颈椎引起的，这类人选择按摩要特别慎重。

专家称，这类人患的病在医学上被称为“交感神经型颈椎病”，是由于分布在神经、血管表面，以及肌肉间隙中的交感神经受到刺激所引起的。由于交感神经分布比较表浅，进行颈肩部的肌肉按摩时，反而容易加重刺激，导致症状的加重。如果卧床休息，配合中药封包等热敷，多会对改善症状有所帮助。迁延不愈、症状严重的建议及时前往正规医院就医。

对于那些已出现手麻手痛，或行走乏力、持筷不稳的人，专家认为，这已证明其颈椎的神经已经受到了压迫，此时任何按摩，甚至是颈部的过度活动，均有可能导致症状的加重，所以千万不能乱按摩进行放松治疗。

颈椎怕什么

乘车打瞌睡

脖子最怕遭遇紧急拉伸。骨科大夫说，比如在车上打瞌睡，人处于睡眠状态时颈椎比较脆弱，如遇到急刹车，颈椎极易受到损伤、错位，严重时还会损害神经。

应对：乘车途中，尽量少打瞌睡，实在要睡上一会儿，醒后最好做些补救措施。骨科大夫建议，乘车打瞌睡醒后不妨做做“鸭颈操”：把脖子尽量向前方伸展，伸展后慢慢回缩至正常体位，然后头颈尽量向后仰，

随后头颈往左侧或者右侧缓慢伸展。如此30次左右。切忌动作幅度过大、过快。

背过重的单肩包

背过重的包包时，颈部肌肉会一直处于紧绷的状态，时间过长易使颈肩部肌肉疲劳，导致颈椎疼痛。

应对：选择背包时不怕它大而沉，但要注意一些细节：如今天是单肩包，明天可以是双肩背包，选择那些背带较宽大柔软的款式。如果单肩包比较重，可以常换肩背、换手拎。

如果发现颈、肩、腰部出现酸痛的症状，则最好过一段“轻包上阵”的日子。

对着空调吹

冬天室外非常寒冷，可对上班族来说，在空调房待久了，颈背部不经意间就着了凉，易诱发或加重颈椎病。

应对：冬天出门尽量戴围脖，做好保暖措施。夏天时颈肩部尽量不要对着空调或电扇吹。如果需要长时间待在空调房里工作，不妨戴条小纱巾，以保护颈部不受凉。

趴在桌上打盹

饭后容易犯困，因此很多上班族会趴在办公桌上打个盹，但一觉醒来后，会感到颈部肌肉酸痛、发胀，甚至疼痛。这是因为颈部长时间过度倾斜，颈椎、肌肉、韧带始终处于一种牵拉的状态。

应对：在休息好后，可以站立来做做扩胸和仰头动作，这样可以对人体颈部的肌肉、韧带起到放松的作用，有利于颈椎椎动脉血液循环功能的恢复。

久坐不爱动

冬天太冷，夏天太热，春秋还会刮风下雨……这种时候，大家喜欢宅在家中。可在看电视、玩电脑长时间保持一种坐姿，再加上低头或是跷二郎腿等不良习惯，都会使肌肉受力不均，影响脊椎健康。

应对：不要总保持一种坐姿，经常变换一下姿势，或隔一段时间就站起来活动活动。坐时还可以适当向后仰一仰，对整个脊柱能起到一种保护作用。

枕头过高或过低 辗转难眠的时候，人们都会来回翻身。频繁翻身和不舒适的枕头，都容易导致落枕。枕头过低，使头部始终处于一种下沉的状态，颈部肌肉易痉挛；而枕头过高，则使颈部肌肉始终处于一种牵拉的状态。这两种情况都会让颈椎保持高度紧张，引发颈椎不适。

应对：对于健康人来说，枕头的高度应在5cm—10cm，习惯侧卧的人，枕头的高度应在10cm—15cm。



除甲醛产品需谨慎选

近年来，伴随人们对甲醛危害的广泛认知，五花八门的除甲醛产品层出不穷，让人眼花缭乱。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所研究员戴自祝表示，市场上的除甲醛产品一般分为药剂类、吸附类和净化器类，每种效果都有限，应慎选。

药剂类除甲醛产品，包括甲醛清除剂、光触媒甲醛清除剂和甲醛封闭剂等。戴自祝说，甲醛清除剂针对已释放在空气中的游离甲醛，无法去除家具、板材中尚未分解的甲醛，商家号称将清除剂喷涂到家具表面来吸附甲醛，是误导宣传。光触媒甲醛清除剂是光催化产品，要在紫外线照射下才能发生分解反应，但室内往往紫外线不强，作用发挥有限。甲醛封闭剂则是利用产品成膜的特性，封堵住甲醛，不使其挥发，但在生活中基本无法完全封堵。另外，这类产品行业标准、测试评价方法还不完善，质量难以保障。

活性炭是生活中最常见的除甲醛产品。戴自祝说，活性炭等吸附类除甲醛产品只有吸附能力，不能消除甲醛，当产品吸附饱和后，在受潮、受热等条件下，甲醛可能会再次脱附释放。

市场上80%的空气净化器主要针对PM2.5等颗粒污染物，除甲醛效果并不好。专门除甲醛的空气净化器有两种原理：一种是用活性炭吸附气态污染物，另一种是用贵金属作催化剂来除甲醛，后者效果比前者好，但价格昂贵。

戴自祝说，消费者不要轻信商家宣传，应该理性选购除甲醛产品。除甲醛最有效的方式是从源头上减少。家庭装修要简单，越繁琐越增加污染风险；选用优质、环保的材料，勿购买劣质材料；通风是除甲醛最简单的方法，房间开窗通风6个月以上可有效排放大部分甲醛。

(水欣)

从你头发里扯出的八根健康线索

头发比你想象的聪明，它能揭示出很多暗含的健康线索。美国一家网络媒体近日对此进行了盘点。

一、需要采用更多的防晒措施

如果头发干枯易碎，你就需要想想你在外面待了多长时间。过多的阳光照射会使头发干燥易损，特别是对于头发颜色较浅的人。此外，如果你的头发较薄，头皮也就更容易晒伤。因此，当你外出时，要带具有防晒功能的遮阳帽，并在裸露的身体部位涂抹防晒霜。

二、吃了太多的垃圾食品

含有大量加工食物的饮食会导致头发变脆或变薄。如果饮食不均衡，身体就会将所有营养物质优先输送到心脏和其他重要器官，而丢弃头发。如果你的发质稍差，多吃些五颜六色的天然食物。如果你的头发增长速度缓慢，这可能是由于缺乏蛋白质，它是构建头发的基石。每天食用2—3份优质的蛋白质，如精瘦肉、家禽肉、蛋、鱼、豆腐、全谷物和坚果。

三、极端追求完美主义

发表在《行为治疗与实验精神病学杂志》上的一项研究结果显示，拔头发是完美主义者的性格表现。当完美主义者没有达到他们自己设定的不可能达到的高标准时，他们会通过拔头发、眉毛，甚至睫毛来应对挫折和不满。这种特殊的行为是一种强迫性精神障碍(拔毛癖)。认知行为疗法有助于这种强迫症的患者来更好地应对压力。

四、容易患有口腔疾病

发表在《临床研究杂志》上的一项研究结果显示，由于角蛋白突变而导致头发容易松动的患者患上蛀牙的风险也较高。角蛋白是头发和牙釉质的基本组成部分，蛋白质的突变也会导致牙齿表面变软，容易受到细菌和蛀虫的影响。因此，如果你的头发蓬松凌乱，也要格外关注口腔健康。

五、压力繁重

人们每天自然脱落80—100根头发。然而，生理和心理压力(如生病、怀孕或抑郁)会导致脱发数量明显增多，它被称为休止期脱发。幸运的是，这是一种完全可逆的生理现象，但很难确定是什么原因导致脱发脱落，因为这种变化并不明显，直到3—6个月后才找到了确定的刺激来源。

六、正在适应新的生育措施

当身体对避孕药中的激素产生反应时，头发会变得更细、更干燥不那么光亮了。由于服用避孕药会导致头发变薄，因此美国脱发协会建议有遗传性脱发倾向的人最好采用非激素形式的避孕措施。

七、需要警惕眼睛的健康

发表在《眼科学杂志》上的一项研究结果显示，头发和眼睛颜色较浅的人所生成的保护性色素(黑色素)的数量不如深色头发的人那么多。这就使前者更容易患上与年龄老化相关的黄斑变性，这是导致中老年人视力不可逆损失的主要原因。

八、可能有甲状腺疾病

如果你原来浓密的头发突然变薄了，一定要检查甲状腺(控制内分泌系统和影响头发生长的主要腺体)功能。这可能是甲状腺机能减退的迹象，即甲状腺无法生成足够的激素。头发变薄也可能与多囊卵巢综合征相关的激素失衡有关。这个疾病会影响女性卵巢的功能，也会导致头皮上的头发脱落和变薄，特别是对于有遗传倾向的人。

(王萌)



国家基本公共卫生服务项目 (100问)

58. 老年人健康体检时为什么要检测空腹血糖?

答：空腹血糖是诊断糖尿病的主要指标，老年人检测空腹血糖，可以早期发现糖尿病，继续规范管理和治疗，减少并发症，降低致残率，延长寿命，提高生活质量。所以在老年人健康体检中，选择做空腹血糖检测项目。

59. 老年人健康体检时为什么要检测血脂? 为什么需要空腹检查?

答：血脂异常是动脉粥样硬化性心血管疾病的重要危险因素。由于老年人代谢功能下降，更易出现血脂异常，引起动脉硬化。冠状动脉硬化导致冠心病；脑动脉硬化会导致脑卒中(中风)；肾动脉硬化会导致肾功能不全、继发性高血压等。因此，老年人体检选择做血脂检查，通过检测血脂，发现血脂异常，及时治疗，预防心脑血管病。由于进食对血脂的检查结果影响较大，所以需要空腹检查。

60. 什么是高血压?

答：到医疗卫生机构测量血压时，非同日三次测量结果：高压(收缩压)都大于或等于140mmHg，或者低压(舒张压)都大于或等于90mmHg，就可以诊断为高血压。如果高血压患者在服用降压药期间，虽然测得的血压值不高，仍属于高血压，因为这是在药物控制下的血压，一旦停了降压药，血压仍会升高的。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

消暑夏凉食伤胃方

【处方】生姜10g，陈皮10g。

【制用】一日一剂，先将上方药洗净、捣碎。加入适量凉水浸泡30分钟，煎煮40分钟，共煎取药液350毫升，分3次温服，也可当茶频饮。

【功能】本方具有温中散寒，降逆止呕的功效。

【主治】暑夏阴雨之季，过食寒

凉瓜果、冷饮，造成寒邪伤胃，出现脘腹疼痛、恶心呕吐、不思饮食、乏力神疲等症。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方

但你真的洗对了吗 脸每天都洗

进入夏季，不仅洗澡的频率增加了，就连洗脸的次数也多了起来。洗脸这件小事虽然天天都做，但是你真的知道怎样洗脸才是科学正确的吗?

洗脸用手好还是用毛巾好

当我们洗脸时，我们到底在洗什么?“人脸上的脏东西有3类，分别是废弃的角质细胞、皮脂腺分泌的油脂和环境空气中的粉尘附着物。”专家表示，洗脸就是要把这些脏东西洗掉。

虽然都是洗脸，但大家用的方式却有所不同，有的人喜欢用手洗，再用毛巾擦干，有的人则喜欢浸湿毛巾，用毛巾洗脸。到底哪种洗脸方式更好?

专家建议是：用手洗脸后再用毛巾按压式擦干。为什么呢?毛巾的接触面和摩擦力都比手大，难道洗得不是更干净吗?专家表示，人的皮肤有屏障作用，但这种作用也是有限的，如果因为机械性、化学性、物理性、生物性的刺激破坏了皮肤表层，就会削弱皮肤屏障功能及其保护作用。

“而洗脸最重要的是不要刺激或损害这层屏障。”专家解释说，再细软的毛巾、洗脸海绵，甚至“洗脸神器”都属于外在刺激物，全不如手洗温和。毛巾看似洗得更加干净，但如果人有特异性皮炎或皮肤敏感，此时用毛巾洗脸，不但没法达到清洁效果，反而会产生副作用，引起皮肤感染问题。从世界范围来看，西方国家大部分也以双手洗脸为主，然后用毛巾或纸巾擦干。

肥皂“洗脸神器”并非好选择

其实除了用手洗之外，洗脸还有很多讲究。专家表示，洗脸和洗澡、洗头一样都应该遵循平衡适度原则。洗太勤皮肤会因缺乏油脂导致干燥不舒服；洗太重会损害皮肤表层，直接破坏屏障作用；水太热或太冷都会刺激皮肤。

“不同人群洗脸的方式也应有所区别。”专家说，婴幼儿和老年人只用温水正常清洗灰尘、细菌即可。相对来说，现代环境污染、女性化妆、男性油脂分泌旺盛，使得脸并不是用清水就可以洗干净的，要用洗面奶等化学清洁剂清洗。

但一些人选择用肥皂洗脸，专家并不支持。专家说，人的皮肤是一种弱酸环境，pH值约为5.5。但肥皂的pH值约为7，偏碱性。用肥皂洗脸虽然皮肤看起来洗得很干净，但长此以往，皮肤微环境容易受到损害。

而那些号称毛孔与毛孔大小一致的“洗脸神器”，也因为更易孳生细菌，没有受到专家推荐。专家指出，人们认为“洗脸神器”洗得更干净多是心理安慰成分较大。如果觉得皮肤角质层厚或油脂分泌旺盛堵塞毛孔，易产生黑头、粉刺等，可以使用带有果酸或水杨酸成分的医学护肤品。这些成分可以在渗透皮肤溶解油脂的同时不伤肤。(唐芳)

美容时尚

