

仰头看手机 就能保护颈椎了？

这些护颈椎偏方不靠谱



当今的工作和生活中，人们越来越离不开手机、电脑。长时间伏案工作、闲暇时光刷刷剧、打游戏……很多人已经“手机不离手”。时间一长难免会出现颈部不适，而朋友圈中经常能看到一些缓解颈部不适的“偏方”，比如“吊”脖子、仰头看手机，这样真的可以保护颈椎吗？请注意这些方法反而可能对你的颈椎产生伤害。

“吊”脖子 切勿盲目自行操作

我们的颈椎周围被很多肌肉包裹，低头的姿势会使颈椎后方的肌肉被拉伸，就像一根橡皮筋被拉直，处于紧绷的状态。如果长期处于低头的姿势，肌肉很容易发生疲劳，导致肌肉劳损，出现颈部疼痛。长此以往会引起颈部肌肉力量下降，颈椎受力的增加导致颈椎病的高发。

目前，越来越多的年轻人长时间伏案工作，或者是长时间低头玩游戏，导致肌肉劳损，网上

也流传着各种方法来缓解颈部的不适，比如说刚刚提到的“吊”脖子。实际上这个方法是错误的，因为“吊”脖子模拟的是临床中治疗神经根型颈椎病的牵引，并不适用于治疗肌肉劳损。进行牵引治疗前，一定要到正规医院明确诊断，切不可盲目自行操作。

长时间仰头看手机 照样得肌肉劳损

还有不少人认为，既然前面提到了，颈椎出

问题，是因为长时间低头，那么我只要“反向操作”，仰头看手机，是不是就可以保护颈椎了呢？这种做法也是不科学的。长时间保持一个姿势，不论是低头看手机或者是仰头看手机，都可能会带来肌肉劳损。

养护颈椎 收好这份健康处方

在日常生活中，正确保护颈椎，既要“治标”也要“治本”。来看看保护颈椎的3点建议。

避免长时间低头。首先要避免长时间低头，适当休息，比如低头工作半小时，抬起头来放松一下，活动一下颈椎，不要让颈椎长期处于高压的姿势。

日常可以通过“米字操”的方式锻炼颈部肌肉。让颈椎进行前、后、左、右各个方向的活动，需要提醒的是，做颈椎“米字操”速度不宜过快，以免对肌肉造成损伤。可以帮助“治标”。

加强颈部肌肉力量。想要“治本”，就必须从根源上通过锻炼，来加强颈部的肌肉力量。推荐进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动，来增强颈部的肌肉力量。

注意颈椎保暖。颈椎要注意保暖，别总是忙着上网织微博，我们还要给自己的脖子加条围脖，避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。

据《泉州晚报》

超量用药、频繁换药……

儿童呼吸道感染用药这些做法不可取



冬季儿童呼吸道感染高发，一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提示，儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取，这些做法不仅效果不佳，还可能危害患儿身体健康。

“是药三分毒，过度用药副作用明显，危险性增加。”中国中医科学院西苑医院儿科主任医师刘昆介绍，治疗呼吸道感染，无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药，超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻的情况，有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

刘昆介绍，清热解毒药在儿科临床应用要适量，把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑轻灵，易趋康复，随拨随应，对药物反应灵敏，所以治疗时精准用药可以达到祛邪不伤正



图片来源:IC photo

的临床疗效。

刘昆提示，确定治疗方案后不要着急换药，要观察一段时间，等待药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒广大家长，药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要严格按照医嘱执行，以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状，建议及时前往正规医院就诊。

（据新华社 田晓航）

新研究揭示纳豆如何抑制动脉硬化

日本筑波大学近日发布公报说，此前有大规模临床试验显示，纳豆可抑制动脉粥样硬化，但其机制并不清楚。该校研究人员领导的团队通过动物实验揭示了其中的具体作用机制，并将结果发表在新一期英国《科学报告》杂志上。

公报介绍，为探究富含维生素K的纳豆抑制动脉硬化的原因，他们以动脉硬化的小鼠为实验对象，将其分为4组，一组喂食高胆固醇食物，另三组在喂食高胆固醇食物的同时，分别喂食维生素K含量不同的纳豆。

结果显示，所有食用纳豆的小鼠动脉硬化情况均有所改善，食用维生素K含量最高的纳豆组小鼠改善尤为明显；所有食用纳豆的小鼠肠道菌群中的纳豆菌都有所增加，且血清中促进动脉硬化的趋化因子CCL2的表达显著降低。

研究人员说，这表明纳豆可通过改变肠道菌群和调节趋化因子的表达来抑制动脉硬化，该研究再次体现出纳豆的医疗价值。接下来，他们计划研究纳豆对其他疾病的预防效果，并争取开发医疗价值更高的纳豆。（据新华社 钱铮）

长期穿“光腿神器” 警惕引发健康问题

随着冷空气的到来，被称为“光腿神器”的裸色打底裤再次走俏，殊不知常穿“光腿神器”，袜子紧紧捆在腿上，让双腿“很受伤”。日前，市民王女士因时常穿较为紧绷的“光腿神器”，造成腿部肿胀，疼痛到无法走路。医生表示，王女士总是穿过紧的打底裤，造成双腿血液循环不畅，从而肿胀、疼痛，加重了静脉曲张。

从视觉效果来看，“光腿神器”不仅可以让腿变瘦，还能让凸出来的小肚子给缩进去。但是，长期不恰当地穿着塑身衣，会损伤我们的健康。

穿“光腿神器”可能更冷

“光腿神器”搭配短裤、短裙、长裙，能体现女性凹凸有致的身材。但这种紧身的“光腿神器”穿在身上，透气性欠缺，紧紧捆在身上，会导致血液不流通，可能让身体变得更冷，严重时还会出现冻疮、寒冷性脂膜炎等问题。

影响胃肠道的消化功能

长时间不合理地穿“光腿神器”，会影响到胃肠道的消化功能。同时，还有可能会造成整个胃肠道功能蠕动减弱，引发便秘等问题。

造成静脉曲张

此外，长期穿“光腿神器”等紧身裤，还会造成静脉曲张。一般的裤子都是越向上越宽松，这样有助于血液循环，而紧身的“光腿神器”却相反，会影响血液循环，造成静脉血液回流障碍。

勒出曲线“紧”出妇科病

“光腿神器”穿久了，还可能给女性身体引来一系列的妇科“麻烦”。长时间穿着紧身连裤袜，特别是习惯久坐的上班族，会阴部透气不良。血液循环受阻，再加上一些女性长期使用护垫，更容易受到感染，可能出现下体不适、瘙痒、白带稠厚，还有恶臭味，小便灼热疼痛等阴道炎症状。（据《家庭医生报》蔡云朗 董正邦 郭芳芳）