

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房



本报大篷车养生大讲堂开进张店科技苑社区,专讲颈椎病防治知识

# 坏习惯让两成坐班族患颈椎病



工作人员向居民介绍如何使用颈椎病治疗仪。 本报记者 王鸿哲 摄

20日,齐鲁晚报大篷车第九站走进张店科技苑社区,为居民专门讲解颈椎病防治知识。活动由本报和漱玉平民大药房联合举办。近年来,随着生活节奏的加快,颈椎病正呈现出年轻化的趋势;不少年轻人因为久坐电脑前或看书、学习中的不良习惯患上了颈椎病。

本报记者 王欣 张汝树 见习记者 付文学

## 教授颈椎操,居民赞效果好

“请大家全体起立,双手掐腰,双脚分开,跟着节拍一起来体验一下颈椎操。”20日,在大篷车活动现场,漱玉平民大药房的工作人员带领着居民做起了保健颈椎操。在多媒体展示屏上,写着颈椎操的具体步骤,居民在工作人员的口号下,一丝不苟地进行了一次颈椎锻炼。

工作人员介绍道,颈椎操可以简单的归纳为“左顾右盼、前后点头、旋肩舒颈、双掌夹颈”这16个字,这套操是根据颈椎病患者的特点设计出来的,如果能够长期坚持做,不仅对颈椎病有很好的缓解作用,对于没有颈椎

病的市民来说,也能起到预防效果。“现在颈椎病患者已经不再局限在老年人群体,年轻的上班族也很容易患颈椎病,所以无论年轻年长,经常做做颈椎操百利而无害。”工作人员说,颈椎操简单易做,而且没有场地局限,在家里就可以独立完成。

“做完后感觉挺舒服的,而且很容易学,现在已经把步骤都记住了,在家没事的时候就能自己锻炼锻炼了。”居民刘女士说,她今年已经65岁了,患颈椎病很多年了,做完颈椎操后感觉效果还不错,对于健康课堂教授的这套健康操很感兴趣。

## 颈椎理疗仪,大家抢着体验

在现场,记者看到,很多居民都对工作人员手中拿的颈椎理疗仪很感兴趣,排队抢着体验理疗效果。工作人员也很耐心的向居民介绍着理疗仪的使用注意事项。

据漱玉平民大药房工作人员介绍,这种数码经络理疗仪是专门针对颈椎病患者的特点设计的,很方便携带、容易使用。“这里有两个贴片,可以贴在颈部后方的穴位上,根据需要设置功能类型,然后理疗仪就会根据你的身体状况开始工作了。”工作人员拿着理疗仪给居民现场做着演示,

“这里有八个选项,也就代表了八个理疗仪的功能,像捶击、针灸、火罐、推拿等这八种功能可以根据你的意愿来随意选择,只要按这个按钮就能实现功能转换。”

来体验的一位居民韩先生家住张店银都花园,今年61岁,一个月前刚刚查出颈椎病。“我看报纸介绍咱们大篷车这次可以进行免费颈椎检查就过来了,刚才试用了一下这个理疗仪,觉得效果挺好。”韩先生拿着工作人员现场免费赠送的理疗仪,很高兴地说道。



社区居民通过拍手游戏测身体健康状况。 本报记者 王鸿哲 摄

### 专家建议

## 正确坐姿能减少四成颈椎病发病率

据漱玉平民大药房工作人员介绍,目前颈椎病的发病率呈年轻化趋势,“有调查显示,现在上班族中约有20%的人患有颈椎病。在日常生活和工作中,上班族长期对着电脑,躺着玩手机,在车上睡觉,单肩背大包或衣着过少、贪吹凉风等习惯都会导致颈椎病的发生。”

那上班族如何远离颈椎病呢?活动现场,工作人员向市民介绍了五点注意事项:枕头不宜过高,选择柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度的枕头;树立正确的坐姿,能减少至少40%的颈椎病发病率,不管是上班还是开车都要保持头部微仰、挺胸、自然放松;热敷

对缓解颈椎疼痛非常有效;进行一些针对性较强的颈肩部局部功能锻炼,如“颈椎操”、“颈椎瑜伽”等;少用电脑多运动。此外,工作人员还介绍说,颈椎病的治疗应坚持早发现早治疗,“很多上班族一开始不重视颈椎病,很可能会延误最佳治疗时机。”

在听讲堂的同时,不少居民纷纷拿出工作人员分发的养生手册,并将远离颈椎病的方法认真记下来。居民钟女士告诉记者:“我儿子做设计工作,白天上班整天对着电脑不说,晚上还经常加班,颈椎有时候会不舒服,回去得让他按照这些方法多注意一些。”

## 克服不良习惯 预防颈椎病

在现场,有几位居民一边听讲堂一边织毛衣,对此,工作人员现场举例介绍说,长期低头刺绣、缝纫等也会导致颈部不适,进而引发颈椎病。“患颈椎病的原因主要包括慢性劳损、不良姿势、慢性感染和外伤四个方面。在生活中长期保持一个姿势,比如刺绣、缝纫、纺织以及上网等都会造成颈椎慢性劳损,引起颈椎病。”

听完工作人员的讲解,居民赵女士说,平时睡觉喜欢枕高枕头,“都说高枕无忧,看来得改成高枕无忧了。”冯女士则告诉记者,自己退休后喜欢上了绣花,“经常一绣就是大半天,感到颈椎累了才休息会,以后得注意经常休息了。”

在采访中,记者了解到,不少居民平时颈椎疼痛一般会采取贴膏药止痛等临时措施,对此,工作人员介绍说,“不要过分依赖膏药,贴膏药只能起到暂时缓解疼痛的作用,不能从根本上治疗颈椎病,如果感到颈椎不适,尽量去医院查一下,结合医生的建议进行针对性治疗。平时应克服这些容易造成颈椎病的不良习惯,预防疾病发生。”

### 相关链接

## 长期坐班族试试 三个瑜伽动作

办公室成了颈椎病的重灾区,白领长期久坐,面对电脑,颈椎很受伤,那么要如何预防颈椎病呢?专家推荐三个瑜伽动作有效预防颈椎病。

### 一、飞蝗虫式

练习方法:俯卧,双脚打开同肩宽,双臂与身体分开约两拳宽;吸气,四肢及身体尽量向上抬起离地,手脚同高;均匀地呼吸,保持一会儿;呼气,全身回落地面,放松。可重复做4-6组。

瑜伽功效:加强腰背、髋臀部的肌肉非常有效,这可更好地保护脊椎,防止其功能退化。

### 二、眼镜蛇式

练习方法:俯卧,双脚打开与肩同宽,双手放于胸部两侧;吸气,双手推地,一节一节伸展脊椎,仰头,肘关节伸直;呼气,整个脊柱向后弯曲,做到最大限度;均匀地呼吸,保持;吸气,头先回正;呼气,曲肘,慢慢回落上体。俯卧放松。

瑜伽功效:加速脊柱周围的血液循环,滋养柔软脊椎,预防颈椎病问题,是白领养生的好选择。

### 三、脊柱扭动

练习方法:坐位,双膝弯曲,左腿在上,右腿在下,右脚跟放置在左臀部外侧地面,左脚踩在右膝外侧地面,右手肘抵在左膝关节外部,左手臂从背后缠绕在右腰侧;吸气,脊柱向上伸展立直;呼气,充分地扭转向左后方。吸气,回复正中;呼气,松开四肢。反侧同理。

瑜伽功效:放松和调理脊柱,缓解平日的疲劳和僵硬,使血液回流脊柱区域,滋养脊神经,预防颈椎病,白领可试试。

本报记者 张汝树 整理