

低头伏案工作者头颈长期固定在某种姿势下作业，如网络族、计算机族和资讯工作者，大多时间坐着紧盯屏幕，颈椎处于低头俯视状态，使颈后肌肉负荷过重而紧张、痉挛、头部僵直、下巴朝前，久而久之，肌肉张力过分疲倦、紧张，就会像老化的橡皮筋一样产生弹性疲乏，其中不少人在颈部开始疼痛时，或偶尔出现落枕时，多数的做法是忍一忍，或者自己捶捶挨过去，更有甚者根本不理会，打算让酸痛自然痊愈。



# 教你六招 让你轻松缓解肩颈痛

本刊 综合

实际上，如果没有循因防治，或者方法不当，可能会使病情继续恶化，影响健康。

除了改变以上不良工作姿势外，还需持之以恒地做一些简单实用的保健操。

**1、前俯后仰：**做操前，先自然站立，双目平视，双脚略分开，与两肩平行，然后双手叉腰。动作时先抬头后仰，同时吸气，双眼望天，停留片刻；然后缓慢向前胸部位低头，同时呼气，双眼看地。做此动作时，要闭口，使下颌尽量紧贴前胸，停留片刻后，再上下反复做四次。动作要旨是：舒展、轻松、缓慢，以不感到难受为宜。

**2、举臂转身：**做操前，先自然站立，双目平视，双脚略分开，与肩同宽，双手自然下垂。动作时先举右臂，手掌向下，抬头目视手心，身体慢慢转向左侧，停留片刻。在转身时，要注意脚跟转动45度，身体重心向前倾，然后身体再转向右后侧，旋转时要慢慢吸气，回转时慢慢呼气，整个动作要缓慢、协调。转动颈、腰部时，要尽

量转到不能转为止，停留片刻，回到自然式后，再换左臂。而换左臂时，放下的手要沿耳根慢慢压下，换好手臂后同样再做，来回反复做两次。

**3、左右旋转：**做操前，先自然站立，双目平视，双脚略分开，与肩平行，双手叉腰。动作时先将头部缓慢转向左侧，同时吸气于胸，让右侧颈部伸直后，停留片刻，再缓慢转向左侧，同时呼气，让左边颈部伸直后，停留片刻。这样反复交替做四次。要注意的是，整套动作要轻松、舒展，以不感到头晕为宜。

**4、提肩缩颈：**做操前，先自然站立，双目平视，双脚略分开，与肩平行，双手自然下垂。动作时双肩慢慢提起，颈部尽量往下缩，停留片刻后，双肩慢慢放松地放下，头颈自然伸出，还原自然，然后再将双肩用力往下沉，头颈部向上拔伸，停留片刻后，双肩放松，并自然呼气。注意在缩伸颈的同时要慢慢吸气，停留时要憋气，松肩时要尽量使肩、颈部放松。回到自然式

后，再反复做四次。

**5、左右摆动：**做操前，先自然站立，双目平视，双脚略分开，与肩平行，双手叉腰。动作时头部缓缓向左户倾斜，使左耳贴于左肩，停留片刻后，头部返回中位；然后再向右肩左耳贴于左肩，停留片刻后，头部返回中位；然后再向右肩倾斜，同样右耳要贴近右肩，停留片刻后，再回到中位。这样左右摆动反复做四次，在头部摆动时需吸气，回到中位时慢慢呼气，做操时双肩、颈部要尽量放松，动作以慢而稳为佳。

**6、波浪屈伸：**做操前，先自然站立，双目平视，双腿略分开，与肩平行，双手自然下垂。动作时下颌往下前方波浪式屈伸，在做该动作时，下颌尽量贴近前胸，双肩扛起，下颌慢慢屈起，胸部前挺，双肩往后上下慢慢运动。下颌屈伸时要慢慢吸气，抬头还原时慢慢呼气，双肩放松，做两次停留片刻；然后再倒过来做下颌伸屈运动，由上往下时吸气，还原时呼气，做两次，正反各练两次。

◎资讯

## 知蜂堂蜂胶荣获“中国保健品公信力产品”

近日，“第四届中国保健品公信力论坛暨公信力产品及品牌颁奖大会”在北京国际会议中心召开，卫生部、食品药品监督管理局、国家工商总局、商务部、质检总局等有关部门领导出席大会并为获奖企业颁奖。知蜂堂作为中国蜂胶行业第一品牌，其知蜂堂牌蜂王浆获选为“中国保健品公信力产品”。

保健品产业在我国尚属朝阳产业，当前市场还存在很多问题，保健品企业良莠不齐。因此，培育好保健品市场，对保健品企业“扬优抑劣”，提高

保健品公信力已成为社会的客观需要。在此情况下，从2005年开始，中国保健协会组织开展了中国保健品公信力产品及品牌推选活动，活动坚持公开、公平、公正的原则，由企业自主报名，全国消费者通过网络投票、邮寄信函及活动现场投票等方式投票，按选票由高到低的排序，经过专家委员会评议，最终推选出始

胶产业的龙头企业，知蜂堂在本届“公信力产品及品牌推选”活动中众望所归，斩获殊荣。

近些年，随着民众保健意识的提高，有“液体营养黄金”美誉的蜂王浆和有“紫色黄金”之称的蜂胶越来越受到消费者的欢迎。知蜂堂牌蜂王浆被很多消费者誉为调节免疫、延缓衰老的上佳之选。

1999年，知蜂堂建立了中国第一家现代化的蜂胶专业生产厂，第一次将蜂胶推荐给糖尿病人。

2004年，知蜂堂获得人民日报社市场信息报

“中国蜂产品消费者喜爱第一品牌”。

2005年，被《中国医药报》评为全国十大糖尿病居民用药物唯一蜂胶产品。

2009年、2010年，知蜂堂连续两年荣获北京保健食品行业“最畅销的十佳产品”称号。2010年5月，知蜂堂作为中国蜂胶行业的唯一代表全程参展上海世博会国际信息发展网馆。2010年10月16日，知蜂堂荣获联合国国际信息发展组织“千年金奖”，是我国蜂产品行业唯一获此殊荣的企业。

2011年，知蜂堂代表蜂胶

行业参与起草中国消费者协会、中国保健协会联合发布的《保健食品消费指引——蜂胶子指引》，为消费者正确选用蜂胶提供参考依据。

2012年3月31日，知蜂堂蜂胶和蜂王浆荣获“中国保健品公信力产品”！

2012年，北京市药品安全百千万工程建设推进大会或保健食品质量管理示范企业。

2012年，知蜂堂成为中国妇联“吃动两平衡，健康家庭行”唯一合作伙伴！

2012年7月6日，核准知蜂堂中华糖尿病协会理

事单位。

质量的好坏是决定企业信誉和品牌的重要因素。13年知蜂堂能得到消费者，专家和社会各界的广泛关注与高度赞誉，正是缘于其优质的产品和规范的经营管理原则。对知蜂堂人来说，让消费者吃上优质蜂胶，让每一个糖友改善疾病，拥有健康的生活，是知蜂堂人的共同心愿，所以知蜂堂人将一如既往地严把质量关，为更多消费者提供放心的产品，从而为推动保健品行业的健康发展尽一份微薄之力。

(李海波)