



伏案不变的姿势、懒于锻炼的身体在日积月累中使颈椎渐渐不堪重负,诱发头晕头痛、四肢颈背酸麻等种种颈椎病症状。

据专家介绍,颈椎病又称颈椎综合症,多发生于中老年人,也可发生于青年人,是由于人体颈椎间盘逐渐地发生退行性变、颈椎骨质增生或颈椎正常生理曲线改变后刺激或压迫颈神经根、颈部脊髓、椎动脉、颈部交感神经而引起的一组综合症状。那么,如何预防颈椎病呢?

呵护颈椎 拥抱健康

本刊 综合

自测是否患颈椎病

专家表示,随着年龄的增长,颈椎及其椎间盘的生理功能逐渐减退,劳损和外伤等原因加速了这种退行性变的过程。故本病多发于中老年人,尤以长期从事伏案工作或颈部损伤史者更为多见。那么,颈椎疾病有哪些典型的症状呢?

第一:肢体的某一部位发生像触电一样的放射痛,是神经根型颈椎病的典型表现。如果同时伴有头晕、恶心、视物旋转的症状,则往往伴有椎动脉型颈椎病。

第二:手指麻木,特别是两边手指都麻木了,可能是脊髓重要的结构受到了压迫。

第三:做十秒手指屈伸的实验,手握拳,然后完全伸开,十秒钟做二十次以上是正常的。

第四:沿着直线走一走,两只脚在一条线上走,得了脊椎型颈椎病的人一般走不了直线。

从早到晚 护好颈椎

颈椎是脊椎中活动最多的部位,也是神经中枢最重要的部位,更是脑血管的必经之路,一旦发生故

障,后果十分严重。如今,很多人体力活动少,长时间低头,出门就坐车,让颈椎的压力骤增,年纪轻轻就开始和颈椎病打交道了。要想防治颈椎病,关键要从日常习惯做起。

◆7:00 早晨注意保暖防寒

“寒主收引”,外界环境的风寒湿邪会让颈部肌肉痉挛、小血管收缩,导致局部软组织循环障碍,久而久之,就会引起颈椎病。因此,无论冬夏,都要给自己的颈椎以舒适的温度。偶尔受寒,可以自己煎一碗驱寒汤:红糖2汤匙、生姜7片,水煎10分钟,饮用一两次就可以驱走寒气。

◆10:00 做个颈椎保健操

经过一上午的工作,不少人感觉脖子酸痛。在办公室里,你也可以做做颈椎保健操。

◆14:00 午睡后活动放松颈椎

很多上班族习惯于中午趴在办公桌上打个盹,往往一觉醒来,感到颈部肌肉发酸、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。就好比一把弓,弦长时间紧绷着,很容易拉断。在睡醒后,可以站起来做做扩胸和颈后仰动作,这样可以放松颈部的肌肉、韧带,有利于颈椎的椎动脉循环功能的恢复。

◆19:00 晚餐补益肝肾

“肝主筋,肾主骨”,肝肾不足则筋骨不坚。晚餐可以吃一些补益肝肾、营养筋骨的食物,如黑豆、黑芝麻、熟地、黄芪、核桃、枸杞等。

◆20:00 做做运动

软骨组织的营养不是通过血液供给的,而是通过压力的变化来进行营养交换。如果缺乏活动,软骨就会营养不良,进而发生退化,因此增加活动是养护颈椎的方法之一。建议晚上外出散步,也可以在家练习瑜伽,有条件的可以去游泳。

◆21:00 热敷

如果颈部酸痛,可以准备一只布袋,里边放点大米,桂皮和几勺香油,用橡皮筋系紧袋口,然后放在微波炉里加热2分钟,之后把它放在酸痛部位,热敷30分钟,每日1次。此方法能改善颈背部血液循环,缓解肌肉痉挛。注意温度别太高,以免烫伤。

◆22:00 选择合适的枕头睡觉

枕头的主要作用是维持人体颈椎正常的生理曲线,保证人体在睡眠时颈椎的生理弧度不变,所以枕头的高低、长短、软硬等和颈椎健康关系密切。习惯仰卧的人,适合用较硬的枕头,枕头的高度应在5—10厘米;习惯侧卧的人,适合用中等硬度的枕头,枕头的高度应在10—15厘米。

关爱女性,我们在行动

——记济宁协和医院健康管理中心免费体检活动

在这个杨柳染翠、玉兰飘香时节,济宁协和医院健康管理中心为了表示对广大女性朋友的关爱,特举办了关爱女性、免费体检的健康体验活动。

根据女性朋友常见健康问题的特点,中心特意设计了由“子宫附件彩超、双乳腺彩超和宫颈细胞学涂片检查”为主要内容的体检服务包。本次体检服务包的设计从女性临床常见病多发出发,为多种常见女性疾病的早期发现和预防提供了检查机会。

免费体检活动的消息一经公布,健康管理中心两部报名电话立刻响个不停,一传十,十传百,从二十岁左右的靓丽姐妹到满头华发的奶奶们都纷纷打电话或现场报名。一上午的时间,200个名额就一抢而空!活动当天,健康管理中心邀请了妇产科和超声诊疗科经验丰富的主任们为大家一一进行细致全面的检查。为让大家享受到体贴、私密、温馨的体检,专家们专门在妇女健康管理专区为女性朋友安排了单独的超声体检诊疗室和妇科检查室。权威细致的检查、周到耐心的服务、温馨体贴的氛围给来检的女性朋友留下了深刻、美好的影响,也赢得了大家一致赞许和好评!(李从伟)

海信冰箱洗衣机响应国家号召 打造节约型社会

——4月12-14日启动以旧换新

据海信电器4月12日至14日再次启动以旧换新活动,那么海信电器为何在国家停止这项政策一年多之后再次启动以旧换新的活动呢?笔者带着这个问题采访了海信在本区域的相关负责人。

济宁区域王经理对笔者说了三个问题:

1、冰箱的使用寿命只有8—10年,因为冰箱的元器件在漫长的使用过程中不断损耗,如果继续使用则容易出现不少问题。首先就是制冷效果变差了,使用时间过长,难免造成门封条不严,制冷效果自然变差。另外,冰箱的压缩机和冷凝器容易沾上灰尘,而由于是冰箱的重要制冷部件,沾上灰尘后会影晌散热,导致零件使用寿命缩短,冰箱制冷效果减弱耗电量反而增大。

2、从现在市面上的冰箱产品看来,“含氟”冰箱基本上退出冰箱市场,然而,十几年前的冰箱基本上都是含氟的,超过使用年限后,很容易造成氟外泄,对家人的健康和空气质量都产生极为不利的影响。不仅如此,不少消费者也许会发现,旧冰箱的噪声特别大,这当然也与零部件磨损有关。零部件磨损造成冰箱工作时负担很重,进而产生更大的磨损,噪声自然越来越大。此外,由于冰箱大部分元器件是绝缘的,如果磨损得太厉害,就可能造成漏电,这种潜在的危险尤其值得注意。

3、王经理说,以旧换新政策国家已经停止一年多,但仍有多数的消费者到海信展台前来咨询以旧换新还有没有,家中老家电不好用但又不舍得扔掉,我们将这个信息反馈给公司,公司高层们针对国家正在打造节约型社会的目标,决定再集中做一次以旧换新的活动,来解决目前众多消费者家中的旧家电换新需求。同时也创建和谐社会尽企业应尽的义务与责任。(张效良)

2013 齐鲁 (济宁) 春季车展
Spring Auto Show 2013

巨惠车展 重磅来袭

主办:齐鲁晚报 生活日报 承办:齐鲁晚报·今日运河

A场 4月12日

·自主品牌·合资品牌

B场 4月26日

·高档车专区·自主品牌·合资品牌



地点: 济宁体育馆