

改善脖子前倾 为颈椎减负



脖子前倾,也叫探颈、猥琐颈。正常情况下,人的耳垂和头部应该在肩的正上方。但有的时候因为我们长期低头玩手机或是走路时颈部往前伸,使得脖子长时间处于前倾状态,造成了颈椎原本向前弯曲的生理曲度改变,从而变成了耳垂和头偏向肩的前方。

脖子长期前倾,会让人看起来特别没精神,精神颓靡,气质全无。在失去了肌肉软组织的保护后,会加快人体椎间盘的退变和老化,引起不同类型的颈椎病,如神经根型颈椎病会引起手麻等症状。

什么是脖子前倾

专业人士建议根据肩膀和耳朵的相对位置来判断是不是脖子前倾。这样的方法简单易行,但有两个问题。

其一,我们的肩膀并不是固定的,它会动。脖子前倾的人往往伴随圆肩,所以依靠这种方法不一定能够准确判断是否有脖子前倾。

其二,肩带的主要作用是连接上肢和躯干,在站姿中并不参与头部的稳定,因此以肩膀为参照物,逻辑上也不通。

更好的方法是通过判断头部和前胸轮廓的相对位置,因为不管是站立、走路还是跑步,头部的最佳位置是稳定在前胸之上。因此,我们可以根据

颞骨和胸骨的相对位置来判断是否脖子前倾。

脖子前倾的原因

随着前倾幅度增加,颈椎承受的重量也会相应增加。实际上,这种姿势是很不舒服的。有些感受你可能经常有体会,比如脖子和肩膀不舒服、吃东西或喝水经常呛到、咀嚼时出现下颌关节疼痛,说话或唱歌的时间稍长就容易嗓子哑,这些现象虽然和脖子前倾没有必然联系,但常常是相关的。那么,为什么这么让人不舒服而且不美观的体态,却让人“欲罢不能”呢?久坐、玩手机等现代人生活方式是直接原因,其实更深入地说,对视觉的过度使用和依赖是出现脖子前倾的重要原因。

不管是使用电脑、玩手机或看书,我们都长时间地处于主要通过视觉来提供姿势反馈的状态,久而久之,前庭和颈部的本体感知就会逐渐退化。因此,在平衡测试中,常发现脖子前倾问题较显著的人,在闭眼的平衡测试中表现较差。

脖子前倾的危害

脖子前倾不仅仅是体态问题,更是颈椎受伤的前兆。

首先前倾会导致颈椎动脉受压,

容易引起大脑供血不足、周围神经受压,从而产生神经根型颈椎病或交感神经病变。

其次颈椎承受的重力会变大。通常而言,正常人的头部约5kg,中正位应在脊柱的正上方,主要由骨骼支撑,而颈部前探会使整个头部偏离中正位。

另外在脖子前倾、长期含胸姿势的身体结构状态下,上肢训练很容易靠上斜方肌借力,于是含胸导致斜方肌更大,而斜方肌变大,又加重了含胸的情况,形成恶性循环。

最后脖子前倾会使胸大肌、胸小肌过于紧张,造成肩峰向前,肩关节前侧内陷,侧面看颈椎曲度过大,背部会变成椭圆形。

改善脖子前倾的3个动作

幸好,脖子前倾这个坏习惯还能改善。

除了在生活中时刻提醒自己挺胸、抬头、收下巴之外,还需要多做3个动作改善颈、肩、背部的肌肉状态。

动作一:大臂收紧

首先,你需要全程让大臂和身体夹紧。然后用胳膊的力量,慢慢带动小臂向外旋转,此时你会感觉到后背肌肉在有力地夹紧。这个动作能很好地锻炼到肩胛骨附近的肌肉,不仅可以强化身形,还能缓解肩部疲劳。每

天做15~20次,注意大臂一定要贴近身体不要松开。想要矫正脖子前倾,只靠强化后背肌肉是不够的,我们还需要放松胸肌。

动作二:胸肌拉伸

这个胸肌拉伸的动作非常方便,不需要靠墙也能完成。首先,双手交叉背在身后,持续发力向下拽动,同时向上挺胸。你会感觉到胸部、肩膀、脖子都得到了很好的拉伸感,保持5个深呼吸,再做一次。这个动作每天做8~10次,随时随地放松胸肌,轻松自在。

动作三:放松肌群

首先,身体靠墙站立,保证脚跟、臀部、后背、后脑勺四点紧贴墙面,打开双臂做“投降”状。在持续“投降”的过程里,尽可能地保证手臂和手背贴着墙面滑动。这个动作能在放松胸肌的同时强化后背肌群,可以说是一举两得。每天睡前做15~20次,立刻就能感觉到整个人站得更直了。改掉了脖子前倾,把后背挺起来后,整个人的气场一下子就不同了。(本报综合)

营养补充剂 别和药物一起服用

成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏

随着人们自我保健意识的不断增强,眼下不仅保健食品越来越多,五花八门的各种营养补充剂也在不断地充斥着市场,生产厂家的各种促销宣传更是令人眼花缭乱。在现代生活和老龄社会,营养补充剂已经成为人们生活不可或缺的重要组成部分,更是吸引了越来越多的中老年人。

然而,如同药物和药物共同使用需要注意配伍禁忌一样,营养补充剂和药物配餐,即二者的共同使用,也会发生相同情况,用之不慎,处理不当,也会出现副作用和不良反应,造成健康损害,应引起人们的注意。

DHA(二十二碳六烯酸)据称可以降低中性脂肪和胆固醇,并预防动脉硬化,但它与治疗糖尿病的药物有不相容之处,或称拮抗作用,由于DHA能升高血糖,因而同时服用会降低糖尿病药物的疗效。若与治疗高血压的药物合用,也有不少危险,因为二者相加的协同作用,会导致血压下降过快,降得过低,引起低血压。还有,曾一度被认为对美容大有帮助并引起社会轰动的辅酶Q10,由于具

有促进血液凝聚的作用,因此会减弱和降低治疗慢性心力衰竭等患者血液凝聚的华法林等抗凝药物的作用,由于心力衰竭会危及生命,因此不能将其作为美容营养补充剂盲目使用。此外,大多数营养补充剂,如芝麻素、EPA(二十碳五烯酸)和叶酸等,都很常用,渗透到了普通人的生活中,尤其在生活方式病治疗药物等一起服用,需要特别注意。其实,无论是维护健康的保健食品,还是预防生活方式病的营养补充剂,都要合理配伍使用。

用药如用兵,关键在对症,更有安全性比疗效还重要一说,因此,营养补充剂和药物配餐,二者联合应用,同样不能太任性,要谨慎行事,不得马虎。使用前最好仔细看一下商品包装,有无注意事项和配伍禁忌,包括生活提示等,如有不明,最好向销售商家咨询一下,越详细越好。当然,若是老年人或慢性病患者,特别是平时使用药物较多者,最好咨询医生,在医生指导下服用,这样会更保险、更安全、更可靠,更有针对性。

眼底病成为 不可逆盲的重要原因

新华社北京电(记者 屈婷 林苗苗)随着人口老龄化和生活方式的改变,眼底病已成为我国人群不可逆盲的重要原因。专家呼吁,糖尿病、高血压等慢病患者是眼底病的高发人群,眼底疾病对视力的损伤很多不可逆转,严重影响生活质量,需重视早筛早治。

近年来,受卫生水平提升等因素影响,我国眼病的疾病谱也在发生变化,主要致盲性眼病由以沙眼为主的传染性眼病转变为代谢性、慢性、年龄相关性眼病。随着手术的普及,白内障的致盲率下降,而糖尿病视网膜病变、老年黄斑变性等眼底病的发病

率和致盲率不容忽视。全国政协委员、全国防盲技术指导组组长王宁利介绍,目前,和致盲关系最大的慢病就是糖尿病。此外,高血压也容易引起眼部并发症,如眼底出血、动脉阻塞、静脉阻塞、玻璃体出血、眼缺血综合征等,都是容易致盲的严重眼病。

“眼底一张照,慢病早知道。”王宁利提示,通过一张眼底照片,能了解眼底血管、神经的状况,不但能筛查出常见的致盲眼病,还能发现一些与慢病相关的早期眼部并发症。早诊早治不仅能提升眼底疾病的治疗效果,也能大大减轻费用负担。

全麻对儿童有副作用吗?

唐丹丹

随着现代麻醉技术的不断发展,目前临床采用的全身麻醉药物都具有作用时间短、安全性高、可控性好的特点。

目前根据临床经验,全麻对儿童的影响一般是短期、可逆的,没有确切的证据表明婴幼儿期间接受全麻会损害儿童的大脑功能。小儿全身麻醉范围可以是任何年龄段,现在甚至包括针对胎儿的手术麻醉,即胎儿在子宫体内,如果需手术亦可以实施麻醉。目前并未明确小儿全身麻醉对于患儿的认知与行为存在影响。

不过,婴幼儿处于神经系统发育的高峰期,其神经系统具有较高的可塑性,易受外界因素干扰,因此,若一年中长时间或多次接受全身麻醉,有

可能引起中枢神经系统结构和功能改变,在一定程度上,儿童年龄越小、影响可能越大。

FDA(美国食品药品监督管理局)表明婴幼儿单次、短时间内暴露于全身麻醉和神经药物,对婴儿的行为和学习不会有负面影响,而手术中经历的疼痛和恐惧,可能给孩子带来心理阴影。

因此,针对儿童的手术,医生一般都会坚持“333原则”。即3岁以下儿童手术不超过3次,手术时间每次不长于3小时。

部分手术如果不是急诊,建议患儿3岁以上再进行手术治疗。对于急诊手术,应选择合理的麻醉方式。

遗失声明

现有中国人寿保险股份有限公司重庆市涪陵中心支公司银保通重空有价单证遗失,号段: 1010011609607518-1010011609608008; 1010011618935518-1010011618935558; 101011605721518-1010011605721808; 1010011609609268-1010011609609278; 10100116096096198-1010011609606238; 1010011609605518-1010011609605658; 1010011605870098-1010011605870308; 1010011605870378-1010011605870608; 1010011605870648-1010011605870678; 1010011605870718-1010011605870948; 1010011605870968-1010011605871008; 1010011605875038-1010011605875068; 1010011605875208; 1010011605876368-1010011605876408; 1010011605877118-1010011605877248; 1010011605877358-1010011605877398; 1010011605877418-1010011605877598; 1010011605877618-1010011605877858; 1010011605718018-1010011605718508; 1010011605868628-1010011605868648; 1010011605868378; 1010011605868448; 101001160586905810100116058714981010011609606138; 1010011605870468共计310份。声明作废。
● 国华人寿保险股份有限公司重庆市涪陵中心支公司理财销售(身份证号512326197009280023)的保险销售人员执业证,执业证号020

05050000080002015000098遗失作废。
● 王新星遗失保险执业证,证号:0200525000080002015032860,声明作废。
● 杨光武遗失保险执业证,证号:0000055001060002019028706,声明作废。
● 代欢遗失保险执业证,证号:00005501060002019028618,声明作废。
● 朱莹莹遗失保险执业证,证号:000020500236000201610,声明作废。
● 曹建平遗失保险销售资格证,证号:500228199001136556,声明作废。
● 王治远遗失保险执业证,证号:0200065001280020181101609,声明作废。