



## 应对颈椎病,防、治两手抓

◎樊西洋

颈椎病是一种常见病,亦称颈椎综合征,是低头工作、长期熬夜等原因导致颈椎间盘病变的一种疾病。现在有的老人沉迷网络,一盯手机就是几个小时,颈椎长期处于屈曲状态,像被拉紧的弓弦,气血循环被硬生生“憋住”。中医称这种状态为“项背强几几”,即后背发紧、活动受限,和现代颈椎病的症状高度吻合。当病情进展到一定程度,可能会出现脑供血不足、颅神经功能障碍、抑郁等神经症状,对我们的学习、生活和工作产生严重影响。我们应该对“颈椎病”大声说“不”!

### 颈椎病的形成机理

(一)颈椎的生物力学改变。颈椎是脊柱中活动度最大、稳定性相对较弱的部位,它负责支撑头部、保护脊髓和神经。在正常生理状态下,颈椎的前凸曲度有助于分散头部重量对椎间盘的压力,保持脊柱的力学平衡。然而,长期低头、不良睡姿等习惯会破坏颈椎的正常曲度,导致椎间隙压力分布失衡,椎间盘承受的应力集中在前部,加速纤维环破裂和髓核突出,进而压迫神经根、脊髓或椎动脉,引发颈椎病。

(二)年龄相关的退行性改变。随着年龄的增长,颈椎间盘的含水量逐渐减少,弹性及抗压能力下降,椎间隙变窄,椎体边缘可能出现骨刺。此外,关节软骨磨损、黄韧带肥厚等变化也会进一步降低颈椎的稳定性,导致椎管狭窄和神经压迫,这是中老年人群颈椎病高发的主要原因。

(三)不良生活习惯的影响。在现代生活中,长时间低头使用手机、电脑(俗称“低头族”)、伏案工作时头颈部前倾姿势,以及长期使用不合适的枕头等行为,都会使颈部肌肉持续紧张,导致肌肉劳损和僵硬。缺乏运动还会使颈背部肌肉力量减弱,无法有效维持颈椎稳定性,从而加速颈椎病的发展。

(四)其他因素。职业因素(如教师、程序员等长期伏案工作者)、外伤史(如颈部扭伤、车祸等)、先天颈椎发育异常(如椎管狭窄)等,也是诱发颈椎病的重要因素。

### 颈椎病的预防策略

(一)纠正不良生活习惯。《黄帝内经》提到“五劳所伤”,其中“久视伤血、久坐伤肉”最容易伤

颈。因此,在工作和学习时保持头部、颈部和躯干呈自然中立位,避免长时间低头或头颈部前倾。使用电脑时,屏幕中心应与眼睛平齐,肘部弯曲呈90度,双脚平放在地面。选择合适的枕头:理想的枕头应符合颈椎生理曲度,高度以仰卧时一拳高、侧卧时与肩同宽为宜,材质应柔软且具有支撑性,避免使用过高或过硬的枕头。

(二)加强颈部肌肉锻炼。规律的颈部肌肉锻炼可增强颈背部肌肉力量,维持颈椎稳定性。推荐的锻炼方法包括:颈椎操:通过前屈、后伸、左右侧屈及旋转等动作,活动颈椎关节,缓解肌肉僵硬。抗阻训练:双手交叉置于头后部,用力向前推头部,同时颈部向后对抗,每组持续5~10秒,重复10~15组。游泳:特别是蛙泳,有助于锻炼颈背部肌肉,同时减轻颈椎压力。

这里介绍一种简易的治疗颈椎病的康复保健操——第一步,头先向左后再向右转动,幅度宜大,以自觉酸胀为好,反复10次,休息10秒,共做10组。第二步,头先前再后,前俯时颈项尽量前伸拉长,反复10次,休息10秒,共做10组。第三步,双手置两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前旋转20~30次,再由前向后旋转20~30次。第四步,头向左—前一右—后旋转5次,再反方向旋转5次。第五步,双手交叉紧贴后颈部,用力顶头颈,头颈则向后用力,互相抵抗5次。持续做这个康复保健操可以有效改观颈椎病症状。正可谓:颈椎防治不可少,肩颈臂痛观察早;治疗关键少低头,对抗病痛康复操。

(三)定期活动与休息。长时间伏案工作者应每30~40分钟起身活动,进行颈部放松运动,如耸肩、扩胸、拉伸颈部等,避免颈部肌肉长期处于紧张状态。

### 颈椎病的治疗方法

#### (一)保守治疗

1. 物理治疗:热敷、按摩、牵引等方法可改善局部血液循环,缓解肌肉痉挛,减轻疼痛。其中,颈椎牵引能拉开椎间隙,减轻椎间盘对神经的压迫。

2. 药物治疗:非甾体抗炎药(如布洛芬、塞来昔布)可缓解疼痛和炎症;肌肉松弛剂(如乙哌立松)用于减轻肌肉紧张;神经营养药物(如甲钴胺)可促进神经功能恢复。

3. 中医治疗:针灸、推拿、中药熏蒸等中医疗法,通过刺激穴位、疏通经络,达到止痛、消肿、改善颈椎功能的效果。对付“项背强几几”,医圣张仲景在《伤寒论》中早有妙方——葛根配白芍。配方:葛根15~30克,白芍10~15克(可根据体质调整剂量,建议咨询中医师);煮法:冷水下锅,大火煮沸后转小火煮20分钟,代茶饮,可反复冲泡;功效:通经络、补气血、散寒气,适合长期低头导致的肩颈僵硬、头晕眼花。

#### (二)手术治疗

对于保守治疗无效、症状严重影响生活质量,或出现进行性神经功能损害(如肢体麻木、无力、大小便障碍)的患者,需考虑手术治疗。手术方式包括前路椎间盘切除融合术、后路椎板减压术等,旨在解除神经压迫,重建颈椎稳定性。

总之,颈椎病的形成是多种因素共同作用的结果,其防治需从预防和治理两方面综合施策。让我们从做好颈椎“未病”的康复防治开始,通过纠正不良生活习惯、加强颈部肌肉锻炼,可有效降低颈椎病的发生风险。对于已患病者,应根据病情严重程度选择个体化治疗方案,优先采用保守治疗,必要时进行手术干预。

未来,随着医学技术的发展,颈椎病的防治将向更精准及微创的方向迈进。

## 这些夏季时蔬如何挑选

◎常钦

如何在菜篮子里挑出蔬菜中的“尖子生”是很多人关注的话题。专家就茄子、辣椒、黄瓜、番茄四类常见时蔬,为消费者支“挑选妙招”。

### 茄子:看“果环”辨嫩度,掂重量验水分

茄子是家庭餐桌的常客,其富含的花青素和膳食纤维对健康颇有好处。挑选时,首先观察表皮光泽,紫茄要选深紫发亮的,绿茄则以亮绿均一为佳,表皮发白或斑驳的可能存放较久。

关键细节在果环:茄子萼片与果实连接处的白色带状环越大,说明茄子越嫩。手感上,新鲜茄子捏起来软硬适中有弹性,过软可能内部腐烂,过硬则可能是纤维老化。此外,果柄和萼片鲜绿带刺的茄子相对新鲜,在同等体积下,较重的茄子水分会更足、口感更鲜嫩。

### 辣椒:按“用途”选品种,观“紧实”辨新鲜

甜椒适合怕辣人群,应选果肉厚实的;尖椒、线椒辣度中等,适合调味;小米辣辣味浓烈,少量即可提味。

新鲜度判断看三点:表皮颜色要鲜艳(红椒全红、青椒鲜绿),无褶皱或黑斑;轻捏时紧实饱满,软塌的可能失水;果柄需翠绿牢固,发黄或脱落的已不新鲜。专家特别提醒,甜椒若出现局部软烂,可能是内部开始腐坏,不宜选购。

### 黄瓜:“小刺”“硬度”双指标,清香更放心

黄瓜是夏季补水佳品,挑选大棚黄瓜时要避开“激素嫌疑”。新鲜黄瓜表面应有均匀小刺,轻触易脱落,刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿,两端不发黄,颜色过深可能使用了激素,要谨慎。

手感方面,紧实硬挺、按压无软陷的黄瓜更新鲜,发软的可能采摘时间长,易空心或腐坏。此外,凑近闻应有自然青草香,若带酸味或异味,可能是变质或农药残留所致。

### 番茄:自然成熟很关键,“弹性清香”是首选

市面上番茄品种繁多,如何区分自然成熟与催熟产品?

对于番茄,“自然成熟是关键”。自然成熟的番茄颜色均匀(全红、粉红或黄色)、表面有光泽,青红不均或颜色过艳的可能是催熟果。萼片鲜绿且与果实连接紧密是新鲜的标志;若萼片发黑或脱落,说明存放较久。

触感上,轻按有弹性但不软烂的最佳,过硬的未成熟,过软的腐烂。自然成熟的番茄有明显清香味,催熟的则气味寡淡甚至无味,这是重要鉴别点。

选购蔬菜时,尽量避开表面异常光亮、有蜡质感或蓝色斑点的产品,这类蔬菜可能使用了保鲜剂或农药残留较多。优先选择根部切口白净、叶片无褐化的绿叶菜,如油菜、生菜等。

记住看、摸、闻三步法,结合不同蔬菜的特性细节,就能挑到新鲜健康的应季好菜。

