

健康教育宣传栏

防治颈椎病，身体『求救信号』别忽视

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发于职场，且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题，还可能引发头晕、头痛、手臂酸麻无力，甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况，严重影响生活质量。

颈椎病如何自测？有哪些防治方法？成都八一骨科医院骨四科(康复科)主任、副主任医师严致远介绍，当出现颈椎病时，身体会发出一系列“求救信号”，其中有些症状比较隐匿，容易被忽视。

判断是否患有颈椎病，有几个自测方法。一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活，僵硬感明显，稍微活动还会伴随疼痛。二是判断上肢是否出现酸麻无力。如果颈椎病压迫到了神经根，就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状，从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指，让你感觉手臂酸麻无力，拿东西都不稳。三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头时，感觉天旋地转，身体站立不稳，严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部或颞部，有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。此外，颈椎问题还可能会对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响，甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

严致远推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法：患者端坐，操作者在其身后。首先，操作者用手部虎口握住患者颈部，手指指腹向中间用力，抓揉30秒左右。接着，双手拇指放置于患者颈部，用拇指指腹沿着颈部两侧肌肉向下，做太极圆按揉10到15次。然后，操作者双手放在患者肩部，把肩部肌肉缓缓向上提起，重复该动作5到10次。最后，操作者双手手掌对撑，小指和无名指弯曲，食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是，操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿，避免长时间低头、久坐，注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时，就休息10到15分钟，放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水、去趟洗手间，或者做一些简单的伸展运动，如扩胸运动、弯腰运动等。

来源：人民日报

老人骑自行车能延寿

骑自行车是最简单的有氧运动之一。近期，日本筑波大学在英国杂志《交通研究F辑：交通心理学和行为》上发表的一项研究表明，老年人坚持骑自行车可延长寿命。

研究团队通过问卷先后对茨城县笠间市6385名平均年龄74.2岁的居民进行了调查，内容包括平均每周骑车天数和小时数等。根据每周骑车时间，参与者被分为四组(不骑车、1~74分钟、75~149分钟、150分钟及以上)，以考察短期骑车(1年)对健康的影响。4年后，研究人员再次对上述参与者进行调查并重新分组，四个组分别为一直未骑车、刚开始骑车、已停止骑车、继续坚持每周至少骑一天。

第一次问卷调查后，研究人员连续进行了10年随

访。短期骑车研究发现，与不骑自行车的老年人相比，骑自行车的老人在随后10年内需要长期护理和死亡的风险较低。这种风险降低在非驾驶员中尤为显著。第二次研究发现，与不骑自行车的人相比，坚持骑车4年的老年人在随后6年内需要长期护理和死亡的风险较低。第二次调查时才开始骑车的老人，随后6年的长期护理风险也较低。这说明，老年人骑自行车可以改善健康和预期寿命。

自行车的优点在于比步行更容易行驶较长距离，且对膝关节的负荷较小，在交通不发达地区能发挥更大作用。此外，骑自行车的人社交互动和体力活动水平也会有所提高。

来源：生命时报

调查发现少吃盐或有助于预防糖尿病

患糖尿病风险较高的人通常会避免吃糖，一项新研究表明，少吃盐也可能有助于预防2型糖尿病。

美国图兰大学等机构的研究人员近日在美国《梅奥诊所学报》上发表论文说，他们调查了在英国生物医学数据库登记的超过40万名成年人的盐摄入量，在时间中位数接近12年的随访中，参与者中逾1.3万人患上2型糖尿病。

调查发现，与“从不”或“很少”向食物中添加盐的人相比，“有时”“经常”或“总是”向食物中添加盐的人患2型糖尿病的风险分别高出13%、20%和39%。

研究人员说，这表明高盐摄入与患2型糖尿病风险增加有关。先前研究发现，限制盐的摄入可降低患心血管疾病和高血压的风险，而这项研究表明，少吃盐也可能有助于预防2型糖尿病。

研究人员表示，目前尚不清楚为何高盐摄入会与患2型糖尿病的风险有关，可能是因为盐会促使人们吃得更多，增加肥胖、炎症等风险，进而引发糖尿病。接下来，他们将开展临床试验，控制参与者的盐摄入量并观察效果。

来源：新华网



5月5日，青海省海南藏族自治州共和县青海湖二郎剑景区，鸥鸟翔集，游客与鸥鸟欢乐互动。来源：人民网

夜班伤身关键在『吃』

上夜班会打乱人的生物钟，从而损害身体健康。但近期美国麻省总医院研究人员牵头开展的一项最新研究发现，上夜班影响健康的关键在“吃”，非正常时间进食才是损害健康的原因。

动物实验曾发现，只要保证正常的进食时间，即便不能在正常睡眠时间内入睡，也不会对动物健康造成明显影响。为验证该理论是否适用于人，美国麻省总医院研究人员招募了20名身体健康的年轻人，要求他们连续32个小时不睡觉，其中一部分人仅在白天时段进食(对应于正常的进食生物钟)，另一部分人可在夜间进食(对应于上夜班人士的非正常进食时间)。研究期间，所有人每小时保持基本相同的身体姿态，从而确保这些研究对象除进食情况不同外，所处环境和行为模式都尽可能相同。进行身体检查后发现，长时间不睡觉且夜间进食的参与者，心血管风险出现上升；同样不睡觉但正常进食的人，心血管风险未见增加。

上述研究提醒，规律的饮食习惯极为重要，人们应当避免夜间进食，以免对正常生物钟造成影响。需要上夜班、倒时差或患有失眠症的人，要特别注意非正常时间进食对健康的损害。上述研究成果已发表在近期出版的英国《自然·通讯》杂志上。来源：生命时报

水溶C能治疗口腔溃疡吗？

这种说法过分夸大了水溶C的作用。水溶C可以在一定程度上辅助缓解口腔溃疡的症状，但目前无充足和明确证据显示其可以直接治疗口腔溃疡。

口腔溃疡的发生与多种因素有关，比如局部创伤、免疫力下降、营养缺乏、压力等。维C具有抗氧化功能，确实能促进胶原蛋白合成和黏膜修复，若因维生素C缺乏导致免疫力低下出

现口腔溃疡，适量补充或有助于缩短病程，但通常水溶C的维C含量很低，所以作用也很有限，不能过于指望。

治疗口腔溃疡，建议以局部治疗为主，如使用含抗菌成分的漱口水、溃疡贴片或糖皮质激素软膏，同时避免摄入辛辣、酸性食物，保持口腔清洁。若反复发作或长期不愈，要及时就医检查病因。

来源：中新网

公司转让公告

平顶山市文泰价格评估有限公司，注册地址：宝丰县城关镇龙兴路北段。因业务调整，现对外整体转让(含营业执照、资质、客户资源等)。公司经营正常，无债权债务纠纷。

联系人：贾先生

电话：13733939439

平顶山市文泰价格评估有限公司

2025年5月6日