

# “低头族”小心你的颈椎

□本报记者 齐放

“经常感觉颈椎不舒服，想抬起头转几圈，可是疼的不敢动，现在翻身都有些困难，能用啥方法缓解吗？”5月8日上午，在漯河医专二附院、市骨科医院的骨一科，市民魏女士向就诊的医生说。

“目前，颈椎病的发生很常见，这或许与大家的不良生活习惯密切相关。”骨一科主任侯秀伟主任医师告诉记者。



## 长期低头 引发颈椎病变

侯秀伟告诉记者，颈椎病的发生原因很多，主要是颈椎周围软组织劳损、颈椎间盘退行性变及其继发性椎间关节退变导致脊髓、神经根、椎动脉、交感神经受累而引起的相应的症状和体征。像“低头族”玩手机等电子设备引发的颈椎异常，多因软组织慢性劳损所致。

“注意日常工作、生活体位、颈部屈伸体位与颈椎承受的压力关系密切，正常的颈椎姿势是颈部保持站立位，若颈部前屈下颈椎的压力会随之加大。”侯秀伟告诉记者，有学者测得头部每向前移动一英寸，下颈椎的压力会随之逐步增大一倍。长时间的低头或仰头还可造成颈椎周围的肌肉、韧带、关节囊的松弛和劳损，影响颈椎稳定。

据介绍，日常生活中，长时间专注的低头阅读、收发微信，颈椎会处于长期过度弯曲状态中，使得其生理性前凸消失，变成直线甚至是后凸，颈椎长期处于过度弯曲的状态，颈部的肌肉逐渐疲劳性劳损和拉伤，这种慢性损伤造成颈椎及其周围组织不同程度的损伤，同时颈椎本身的退变，从而造成颈部动脉

缺血，发生颈部僵硬、酸痛甚至晕厥等症状。如长时间发展下去，不及时治疗，轻则颈椎局部肌肉痉挛，有时会感觉钝痛、困倦，重则会有沉重感、僵硬且引发永久性关节损伤。

## 远离颈椎病 关键在预防

那么，如何预防颈椎病发作呢？侯秀伟医生提醒，如果经确诊患了颈椎病，就要进行颈椎牵引、理疗、推拿、按摩等康复治疗。像经常坐办公室的人，就要以预防颈椎病为主，注意做到以下几点：

要保持坐姿正确。预防颈椎病的发生，最重要的是坐姿要正确，使颈肩部放松，保持最自然最舒服的姿势。在办公室工作活动少时，还应不时站起来走动，活动一下颈肩部，使颈肩部的肌肉得到松弛。

要有意识地活动颈部。每工作1~2小时左右，要有目的地让头颈部向前后左右转动数次，转动时应轻柔缓慢，以达到各个方向的最大运动范围为准，使颈椎关节疲劳得到缓解。

要选择一个合适的枕头。睡眠时枕头的高度应以保持颈部正常生理弯曲为准，避免过高或过低引起颈部过伸和过屈，枕头硬度也要适中。

### 出门看天

这几日天气“闹情绪”除刮起大风，气温也上蹿下跳。从今天起，我市晴天唱主角，白天光照强，气温较高，中午前后天气较热，由于紫外线照射强，外出请大家采取防晒措施。昼夜温差较明显，早晚凉意未尽，年老体弱者外出穿着不宜过于单薄，以免着凉感冒。

**今后三天天气**

5月10日	晴间多云 18℃~32℃
5月11日	多云转晴 21℃~26℃
5月12日	晴转多云 16℃~35℃

感谢葛成旗提供信息

## 分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

扫描二维码 做广告送广告  
咨询电话: 5670019

业务联系: 13781707655 宋丽君

## 1000m<sup>2</sup> 旺铺出租

黄河路与嵩山路  
交叉口，有1000m<sup>2</sup>旺铺出租，可分租。  
电话: 17603955666

## 北京仪美小淑女 开课啦!

### 女子礼仪学堂

人际交往礼仪 形体仪态礼仪  
感恩礼仪 淑女优雅礼仪  
演讲与表达礼仪

地址: 漯河金钻财富中心C座13楼  
3115800 13939573158 宋老师  
北京仪美礼仪培训(漯河)  
WWW.YIMEILYI.COM

## 婚介信息

### 世纪缘

白领相亲会所  
2003年~2017年  
世纪缘全城寻找  
诚心找对象的人

地址: 市人民路美盛大厦B座十楼  
相亲热线: 3398505 2121213

### 财务审计

### 火锅店 转让

会展中心西500米，一楼大厅460m<sup>2</sup>，因夫妻离异急转让。电话: 15303953186

### 百业信息

### 家政服务

### 保姆月嫂

### 低价快办审计报告

电话: 13937188053

### 急售门面

现急售人民路与解放路交叉口两套连排门面房，面积340m<sup>2</sup>和230m<sup>2</sup>，价格面议，非诚勿扰。联系人: 马先生 电话: 15936632008

### 辅导机构对外承包 联合办学或转让

位于人民路与交通路交叉口新天地，正在招生中的小、初、高辅导机构对外承包、联合办学或空房转让(面积360m<sup>2</sup>)。有意请联系 15939562185

### 洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

### 雪绒花母婴关爱中心

服务内容: 月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 岗前培训 安排就业  
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

### 乐帮家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训  
5571157 18639995528

### 鑫启程会计

学会计 特价560元  
代办公司 500元 代理记账 190元  
源汇区人民路华东商务7楼  
18236213601

### 售房

黄河路华山美食城门面房一至三层，346.98m<sup>2</sup>，售价98万元。现营业中。  
13938025083

### 易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察  
电话: 15803958920 赵老师 15603958221  
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

### 信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗  
www.lhxdbj.com 电话: 15039500115

### 教育培训

### 全国美术等级考试 河南省考级中心

诚邀(漯河)市、县考区承办人  
电话: 0371-67178580

### 旺铺租售

### 急售旺铺

现急售双汇路中段旺铺一套430m<sup>2</sup>，价格面议，非诚勿扰。联系人: 万先生 电话: 15839518016

### 澳大利亚旅游签证

可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

### 健康咨询

### 失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员  
地址: 太行山路与颍河路交叉口东北角 电话: 6155120

### 创世纪情缘婚介(漯河店)

CCTV-15套 11:56  
CCTV-7套 17:27  
全国连锁 品牌婚介  
中国婚介行业知名品牌

### 火锅店 转让

位于建设路中段，两层400m<sup>2</sup>左右，房租便宜，客源稳定，可看营业报表，接手即可盈利。1598508598

### 出租

毗邻漯河东高速口产业园区内厂房仓库出租，面积1000m<sup>2</sup>，价格面议。  
电话: 13939509951

### 免费工商注册

13273957757

### 投资咨询

### 神奇英语公式 秒提高考成绩

漯河奇事: 一回大见效 五回净增50分  
英语名师授课，成绩仍然很差，请找补差专家: 河南教育报社英语版主编，英语词汇学硕士，漯河高中英语名师LEVEL，著有《英语单词过目不忘神记100法》、《中高考英语快速提分秘笈》等书5部。单词过目不忘，语法歌诀速记，考试套公式就答对，周末一对一辅导。对象: 从初一到高三。承诺: 初高中学生学后由厌学变为爱不释手，成绩由30分猛升至80分以上，特别是80分左右的学生，五回就可净增50分以上，达到130分。  
地址: 沙北辽河花园内 电话: 13781729530

### 男, 27岁, 1.83米, 未婚, 独生子, 事业单位上班, 阳光帅气。宽形象气质佳、有修养的女孩为伴。电话: 5761314 微信 1426269009

### 仓库出租

双汇大厦南200米，有600m<sup>2</sup>仓库出租，交通便利。电话: 15936608666

### 售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m<sup>2</sup>，欲售146万元；  
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m<sup>2</sup>，欲售338万元。  
以上房屋均已精装，现正营业中。  
13513855615

### 汽车租赁

### 借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。  
15517678889 0395-6196177

### 男, 40岁, 1.73米, 离异, 经商, 有一男孩上初中。宽年龄相当、贤惠有爱心的女士。电话 3380177 微信 1426269009

### 女, 33岁, 1.68米, 未婚, 事业单位上班, 温柔大方, 皮肤白皙。宽阳光帅气、有上进心的男孩为伴。电话: 3380177 微信 1426269009

### 房屋出租

泰山路南段房屋, 3楼, 2室1厅, 72m<sup>2</sup>, 家具家电齐全, 长期出租。15539561695

### 起名改名

漯河老起名馆(九五午开业至今)  
起名判名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话: 5960025 18239561370

### 欢迎刊登分类信息

### 欢迎刊登分类信息

地址: 黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室  
电话: 18939531265  
3380177 5761314  
QQ: 642739137  
WWW.YHC.UTT.CC