

# “吊脖子”不能想吊就吊

医生:若力度太大很容易损伤神经

YMG全媒体记者 张莘

近日,一张年轻人集中在医院“吊脖子”的照片在网上引发热议。上班电脑、下班手机,不少网友看到照片后忍不住调侃“20岁的年纪,60岁的颈椎”,更有“同病相怜者”相约一起“吊脖子”。烟台市中医医院脊柱外科医生王东波提醒,“吊脖子”可不是想吊就吊,一定要在医生指导下进行,应对症治疗,不能盲目跟风,以免加重病情。

## 颈椎出现不适要尽早就医

“近年来,颈椎病发病率越来越高,呈现年轻化趋势,长期伏案工作、学习、长期低头的人群是颈椎病高发人群,如学生、老师、办公室职员等。”王东波说。

颈椎是前凸的形态,平时我们至少应该保持在中立位。如果平时低头较多,头越低,颈椎负荷就越大。一直低头,会导致颈椎结构性问题。很多年轻人对于脖子疼、肩颈疼往往是能忍则忍,觉得不是病。其实时间越长,颈椎问题越明显。颈椎病一犯疼痛难忍,会影响学习、工作和生活。

那么,颈椎一旦出现不适症状,要不要去看医生呢?对此,王东波表示,颈椎只要有症状就应该去治疗,治疗不一定是吃药、打针、做手术。应该查找颈椎出现不适的原因,然后从生活方式、工作方式上进行调整。“每个人患颈椎病的原因并不相同,发病症状也不尽相同,有单纯脖子疼的,有感觉上肢放射性疼痛的,有双手麻木无力的,还有每天感觉头晕头痛、心慌恶心的。若出现这些症状建议尽早就到医院就诊,以免越拖越严重。”王东波说。

## 盲目“吊脖子”有可能损伤神经

王东波说,“吊脖子”其实是颈椎牵引治疗方法。颈椎牵引主要有两种方式:坐位牵引和卧位牵引。它是用枕颌带吊住下颌和后面的枕部,让颈椎能够有一个轴向的力,使椎间盘的压力变小,从而减轻因为椎间盘突出导致的压迫、疼痛和麻木等症状。

王东波表示,虽然颈椎牵引现在很火,但并不适合所有颈椎病患者。做颈椎牵引前应先诊断颈椎病的类型。颈椎病共分5种类型,包括颈型、神经根型、椎动脉型、交感神经型、脊髓型。一般来说,颈椎牵引这种治疗方法适合于颈型颈椎病和神经根型颈椎病,对于其他类型的颈椎病则不适合。

另外,颈椎牵引力度设计是个技术活,需要专业医生根据患者实际情况设计方案。若力度太大,方案不专业很容易损伤神经,使病情更加严重。

中医对于治疗颈椎病有很多方法。王东波说,针灸、理疗、康复治疗、拔罐都是治疗颈椎病不错的方法,能起到舒筋活血、改善疼痛麻木的作用。练八段锦、五禽戏则可以通过一些动作调整姿势,改善身体的感觉。

平时如何预防颈椎病?纠正不良姿势,如长期低头、用力甩头、背很沉的包等。注意卧具的选择,枕头的高低、床铺的高矮等。避免长时间保持一个姿势,多做一些拉伸运动。长期接触电脑的工作人员,建议垫高电脑显示屏;长期伏案工

作的可以在空余时间参加一些游泳、篮球等运动,让颈部得到放松;夏天避免空调直吹。“预防颈椎病要从细节做起。”王东波说。



## 国医大师会聚烟台 论道岐黄惠民义诊

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋通讯员 李成修 李添祎)8月10日,2024基层卫生健康发展论坛暨国医名师走基层关爱健康公益惠民义诊山东健康行首站在烟台毓璜顶医院举行。国医大师唐祖宣、李佃贵,国医名师郝万山以及来自国家卫健委中日友好医院,中国中医科学院西苑医院、广安门医院、针灸医院、望京医院,北京中医药大学东直门医院、东方医院、第三附属医院的专家、教授会聚一堂,围绕进一步推动省域、市域优质中医资源扩容和均衡布局,推进中医药学术经验的传承发扬和中医技术的延续发展等内容,破难题、探新路、作示范。

本次活动由中国药文化研究会国医国药文化传承分会主办、中国中医科学院中医杂志社协办、烟台毓璜顶医院承办。论坛以线上、线下结合的方式进行,来自全国各大医院的300余名专家、代表现场参会,网上直播间关注收看量达7.2万余人次。

会上,烟台毓璜顶医院院长宋西成发表了热情洋溢的讲话。他首先感谢活动主办方的认可和鼓励,选择烟台毓璜顶医院承办山东首站活动,随后介绍了近年来医院及中医中西医结合科取得的发展成就。他表示,此次论坛邀请到的国医大师、名师学术水平之高、技术团队之强大前所未有,大家一定要珍惜学习机会,掌握和传承学

术经验、特色技术,为保障人民群众身心健康、促进地区中医事业发展做出更大的贡献。

本次论坛分为专题授课和专家义诊两个环节。在授课环节,中国中医科学院西苑医院袁敬柏教授在会上进行了名医诊治冠心病心绞痛经验分享,通过分析经典和北京名老中医的学术经验,分享了冠心病心绞痛治疗的中医临床思路和方法。国医大师唐祖宣教授以《温阳法的临床应用》为题,通过大量病案示教了以温阳法应用经方的典型案例,展现了现代中医在《黄帝内经》温阳法理论的基础上辨证论治,强调了温阳法的独特价值。国医大师郝万山教授以《伤寒论提示的临证用方思路》为题授课,分享了中医药在治疗慢性疾病中的思路和方法。大师和专家通过系统地讲解和实践分享,为与会者提供了全方位学习体验,必将助力基层医疗卫生服务的进一步提质增效。

专题讲座结束后,来自北京8家知名医疗机构的13位知名专家和国医大师参加了在烟台毓璜顶医院莱山院区举办的义诊活动,150多位就诊群众获得了满意的诊疗方案,对义诊活动十分认可,特别期待北京专家再次来烟。今后,烟台毓璜顶医院将定期邀请北京名中医专家团队坐诊、交流,让胶东地区人民群众可以便捷地体验知名专家的专业诊疗。

## 补水补液不是大量喝水

虽已立秋,可气温依旧较高,人们出汗较多,运动过程中如何及时补水补液、保持良好状态?

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说,补水补液首先要选对饮料。水是指天然淡水,即可以饮用的淡水。水适合于一些低强度运动,或者时间不长、出汗量不大的运动。

张漓介绍,液是指在水里添加一些矿物质、电解质或者维生素等,又称为运动饮料,主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如,运动员的运动饮料中会添加一些糖,还有电解质、矿物质、维生素等,即等渗或者低渗的浓度状态,喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补水,还能及时补充从汗液中流失的电解质,帮助身体更好地保持水分,而不是喝进去又很快散掉。

张漓建议,在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中和运动后。如果锻炼出汗量比较大,出汗的速度比较快,那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。因为身体流失水分的速度比吸收水分的速度要快。每小时喝的水再多,能进入血液循环的只有800毫升,但是出汗的速度可以达到每小时一到两公斤,这就需要少量多次、提前补水补液。通常要求每10分钟左右喝100毫升到150毫升的饮料或者水,大约两口到三

口,不能在短时间内大量地补。

怎么判断补水补液够不够?一个简单的方法就是观察尿液的颜色,如果尿液的颜色是无色的或者淡黄色,说明身体的水状况良好,身体不缺水。如果尿液颜色是深黄色甚至棕色,说明严重脱水,这会导致身体疲劳以及心脑血管方面的风险。另外,尽量不要让自己感觉口渴,所以要提前喝,少量多次喝。能保持不口渴,身体脱水量不超过体重的2%,就可以保持正常的生理代谢。

据人民日报



## 好消息:99元2瓶辅酶Q10再送1双鞋 仅限前100名打进电话读者,货到付款,包邮到家

### 辅酶Q10活动通知:

为感谢广大读者长期的信赖和支持,特举办“辅酶Q10回馈活动”。市场价198元1瓶,现在限量感恩回馈,99元2瓶,额外再赠送价值198元的康泰中老年运动鞋1双,仅限前100名打进电话读者。



- 上市企业 康泰出品
- 每粒含辅酶 Q10 46.8mg



- 凉爽透气、不易闷脚
- 防滑鞋底、经久耐穿

适宜人群:成年人 不适宜人群:少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、过敏体质人群  
保健食品不是药品,不能代替药物治疗疾病。

订购热线:400-710-0355