

报眉广告
139 307 58 496

无痛催乳
轻松解决哺乳期奶少，堵奶，乳腺管不通畅，清水奶，大小乳等问题。
电话微信：18730726672 无痛催乳刘老师

“防低头神器”能拯救颈椎吗

做好4件事给脖子“减压”

支撑头部、改善脖子前倾、预防颈椎病、防止驼背……作为“低头族”，看见这样的广告词你会不会有点心动？

近期，一款“防低头神器”在各大购物平台上走红。它像一个颈托，直接戴在脖子上来支撑头部，号称能够改善、预防各种颈椎问题。



1.“防低头神器”有没有用

一个简易的颈托，一头卡住下巴，一头支撑锁骨。“防低头”的商品五花八门，都声称可以“改善脖子前倾”“保护颈椎”。这种产品到底能起到什么作用？是否可以保护颈椎？

专家认为，虽然这种“神器”设计理念可行，但是对于颈椎的保护作用却微乎其微。它可以托起脑袋、支起脖子，但长时间固定一个姿势，反而会让脖子僵硬。

因角度并不能调节，无法适应所有顾客的身体状况，最好不要长期佩戴。

医生提醒，尤其是对于颈椎病患者来说，需要咨询医生的专业意见，佩戴正规的颈托。

2.身体自带“防低头”功能

颈部的肌群其实就是身体自带的“防低头神器”。比起依赖外力，更应强化肌肉本身的稳定系统来保护颈椎。运动专家推荐一套训练动作，可以缓解颈部僵硬，增强肌肉力量。

动作一：耸肩缩颈

两脚分开与肩同宽，头正直，两臂自然垂直于体侧，两肩尽量缓慢向上耸起，同时颈椎向下缩，维持3秒—4秒后放松还原。

动作二：夹脊拔颈

头正直，下颌微后收，双手叉腰，两臂用力向后，尽量使两肩胛骨向脊柱靠拢，同时头颈向上拔，静止用力，维持3秒—4秒后放松还原。

动作三：项手争力

头正直，双手十指交叉，掌心置于颈椎后部正中（颈椎生理弧度正常、减小或反弓者）或后枕部（颈椎生理弧度

增大者），颈椎与双手对抗，头部保持不动，维持3秒—4秒后放松还原。

动作四：颌手争力

头正直，双手掌根部相对，托住颌部，颌部与双手同时对抗，头部保持静止，维持3秒—4秒后放松还原。

以上动作每组做20次，每日3组—5组，有助增强颈部肌群力量，减轻颈部肌群退变。

3.做好4件事给颈椎“减压”

很多人对脖颈酸痛的感受并不陌生，尤其是长时间瘫着看电视、低头玩手机后，轻轻动下脖子就一阵酸爽。平时注意做到4件事，给疲惫的颈椎减压——

选择合适的枕头

睡眠时，枕头的高低、软硬会影响对颈椎的支撑。为了保证颈椎的生理弧度，成人枕头高度在8厘米—15厘米，仰卧时一拳高，侧卧时一拳半高；软硬适中，能有效承托颈椎，释放肩颈肌肉压力。

除了选择合适的枕头，正确的睡姿也非常重要，一般来说建议平躺或侧躺。不推荐蜷起来睡。蜷缩身体时，

脊椎和脖子没有任何支撑，脊柱承受的力量很大，还会压迫胸部和腹部。不推荐趴着睡。趴着睡时头会偏向一边，整个胸腔承受很大压力，导致胸闷、胸痛、呼吸受阻、心脏不舒服等情况发生。

热敷改善循环

睡觉前，用热毛巾敷在后颈部及肩背部，热敷30分钟左右，可改善颈背部血液循环，缓解肌肉酸痛。

热敷的温度不宜过烫，以皮肤感觉温热舒适为宜。

避免长时间低头

一个人的头部重量约5公斤，前倾

看手机等电子设备时，头颈部通常呈60度角。这时，因重力以及杠杆作用，颈部肌肉就要承受25公斤以上的重量，远大于头部。

为了保护颈椎，玩手机时把手机举高点；看电脑时，把显示屏垫高一些，对颈椎更好。

让脖子动起来

长时间处于同一个姿势，会加速颈椎退变，造成局部软组织肌肉损伤。注意避免长时间低头，每隔30分钟—40分钟就要放松颈部。

如有坐姿、站姿不良的问题，应该纠正体态，不要含胸弓背，避免压迫颈椎。

据《生命时报》

据新华社

老人白天睡觉多 警惕阿尔茨海默病

美国一项研究显示，老年人白天睡眠时间较长与患阿尔茨海默病风险增加相关。

美国专家在研究涉及的约1400名美国老人中，相比每天白天睡眠不足一小时的老人，每天白天睡眠超过一小时者患阿尔茨海默病的风险高40%；相比并非每天白天小睡的老人，每天白天至少小睡一次者患病风险高40%。

研究人员不知道白天多觉是否与患阿尔茨海默病存在因果关系。他们认为，白天睡眠时间过长或许是衰老加快或认知能力衰退加快的信号，因此应留意老年人是否有白天睡眠过多的情况，必要时告知医生。

据新华社

儿童“春捂”应有度

过度保暖小心“捂热综合征”

初春时节，乍暖还寒，故有“春捂秋冻”的说法。一些家长生怕孩子冻着，穿衣里三层外三层，晚上被子盖两层。

专家指出，儿童“春捂”要讲究因时、因地制宜，不可过度捂热，以免导致“捂热综合征”等疾病发生。

春季，昼夜温差大，儿童容易感冒，家长要根据气候特点给孩子穿衣。家长不要为了保暖，长时间给婴幼儿穿高领衣，婴幼儿脖子短、皮肤娇嫩，容易出汗，长时间穿高领毛衣或绒衣，颈部散热受阻，容易出现热疹、瘙痒、皮肤破溃等症状。

有些家长盲目地给孩子“春捂”，晚上给孩子盖着厚厚的被子，容易导致孩子发生散热障碍，引起“捂热综合征”。

“捂热综合征”又称“婴儿蒙被缺氧综合征”或“婴儿闷热综合征”，是因过度保暖、捂闷过久引起婴儿缺氧、高热、大汗、抽搐、昏迷，乃至呼吸系统衰竭的一种常见急症。

专家提醒，孩子睡觉的时候，家长不要把孩子的被子拉得过高，甚至将被子盖过孩子的口鼻，这是很危险的。夜间，家长要定时观察孩子的冷暖和呼吸情况，避免孩子被被子捂住，导致危险发生。

春季万物复苏，空气中充满花粉等过敏原，有些过敏人群容易出现打喷嚏、流鼻涕等症状，以为这是穿少了感冒了，一味地加衣服，其实这是一种认识误区。

适当“春捂”的同时，家长要注意根据实际温度灵活地增减孩子的衣服，不要刻意地“春捂”。

据新华社

一项研究：

第四剂疫苗效果“微乎其微”

以色列医疗中心最新研究结果显示，第四剂疫苗抵御新冠病毒效果“微乎其微”。以色列专家在大约600名试验参与者中，270人接种了第四剂辉瑞或莫德纳疫苗。

试验参与者体内无论免疫球蛋白G抗体水平还是中和抗体水平，都与第三剂疫苗接种一个月后测得的水平基本相似。

中期试验结果表明，与接种了三剂疫苗的健康年轻人相比，第四剂疫苗效果并不显著，仅对防止有症状感染起到了“温和保护”作用。

研究同时强调，接种第三剂疫苗对未感染过新冠病毒的人来说仍极为重要。第四剂疫苗对奥密克戎毒株效果较差，许多接种了第四剂疫苗的人仍感染了奥密克戎毒株。

宗合

小心，“满月照”可能伤娃

拍摄时有这些注意事项

在孩子出生后，“满月照”似乎成了一种不可或缺的仪式感，实际上却可能给孩子带来伤害——

脊椎受伤

孩子出生后，各个方面都处于不断发育的状态，在满月的时候也还没有定型，相对而言是比较脆弱的，而在拍照的时候无疑会给他们脊椎带来伤害，影响其健康发展。

出现感染

在摆拍各类造型的时候，是需要各种各样的道具作为辅助，首先，这些道具安全性得不到保障，其材质具

体如何也无从知晓；其次，这些道具都是循环使用，这样一来也会造成一些细菌或者其他有害物质附着。

灯光伤害

拍照通常都会采用各种灯光来帮助修饰，这些灯光对孩子来讲却有很多不利影响。灯光的亮度比较强，孩子眼睛发育不完全，处于一个比较敏感的阶段，睁开眼睛的情况下会给眼睛造成直接的伤害。

当然也并不是说就不能拍摄“满月照”，毕竟，很多家长想要留作纪念的初心是好的，只是在拍摄之前，需要注意这样两点——

选择正规机构

现在拍摄“满月照”的商家数不胜数，很多其实并没有相关的资质。在选择拍摄机构的时候，最好选择正规的机构。

自备贴身服饰

在拍摄的时候，大部分商家都会提供服饰和一些道具，但其安全和卫生并没有办法保证。因此，在拍摄的时候，对于孩子贴身穿着的服饰，最好是自己提前准备。

胡哥

健康

2022年4月18日 星期一
责任校对 石含娟

责任编辑 刘艳苹
责任编辑 王玉梅

13
沧州晚报

健康热线：3155679