颈椎是如何受伤的?

颈椎病是颈椎间盘退变及其继发改变引起的周围组织压迫并产生临床症状的疾病，表现为颈部疼痛、上肢疼痛麻木、行走无力等。这些都与颈椎“受伤”有关,“受伤”后颈椎的生物力学结构会发生变化，这些变化会导致退变加速而发病。

结构伤颈椎的一项重要作用就是支撑头颅。人的头颅重量一般五六公斤，而颈椎只是由七节椎体构成，虽然有周围的韧带、肌肉进行加强,相比头颅而言还是比较单薄。这样的结构使颈椎比较容易“受伤”。

姿势伤颈椎和头颅的关系就像是一根木棍顶着一个大球，当头在颈椎的正上方时最稳定，颈椎也最省力。但是当头颅位置向前偏离，颈椎的受力就会加大,而且偏离越大,颈椎受力增大的更明显。现代人因长期久坐办公、使用电脑、手机导致姿势的改变，会使头前移导致颈椎受力改变，长期改变会加速结构退变。

了解了自己的颈椎，就要改变不良姿势和习惯,如长期伏案工作、低头看手机、靠在床头看书、睡高枕头等。日常可以“动静结合”,不要长时间保持一个姿势工作或娱乐,45~60分钟要休息一下，起来活动5~10分钟，做颈部的保健操，这样也能有效的保护颈椎。走路时不要低头，要抬头挺胸，这样可减少颈椎的压力；枕头不要过高,以8~10厘米为宜,保持睡眠时颈椎中立位，防止过度拉伸肌肉。

加强颈部肌肉锻炼颈椎自身结构虽然相对脆弱，但可以通过加强颈部肌肉力量增加颈椎的稳定性。常见的肌肉锻炼方法是头手对抗等长收缩锻炼,以锻炼颈后肌肉为例，即双手交叉放在头的枕部(头后面的突起),手向前用力,头向后用力,相互对抗但保持头的位置不动,10秒1次。手放在不同的位置,锻炼的肌肉不同,在头的侧面是锻炼颈侧面肌肉，在额头是锻炼颈前肌肉，一定要注意保持头位置不动进行头手对抗。

（据《中国中医药报》）

内蒙古肿瘤医院牵手社区建立医联体

新报讯(记者 段丽萍) 为积极响应国家卫健委关于医联体建设的号召,积极推进优质医疗资源下沉基层，为广大群众提供安全、有效、便捷、经济、优质的医疗卫生服务,1月11日,内蒙古自治区肿瘤医院正式牵手呼和浩特市新城区锡林北路办事处社区卫生服务中心,建立“紧密型医联体”。当天,8个科室还集中开展了免费义诊活动。

此次签约,以提高社区卫生服务中心技术队伍能力、管理水平、服务能力、满足群众的就医需求为目标,上述两家医疗机构组成紧密型医联体形成了紧密合作共建关系。肿瘤医院将发挥核心医院的医疗专家资源、学科以及管理优势,带动该社区卫生服务中心不断提升和发展,为驻地居民提供优质的、连续性的医疗服务。

本次紧密型义诊活动是医联体活动的开端,之后将在锡林北路办事处社区卫生服务中心设立口腔科、耳鼻咽喉头颈外科、心血管内科3个专业,每周定期坐诊一天。

大型义诊活动中,内蒙古自治区肿瘤医院特别派出了8个科室专家为锡林北路居民提供义诊、免费检测等内容。

冬日防治足跟皲裂有妙招

冬季天气干燥,足跟干裂常常困扰着大家。足跟干裂的临床特点为足部皮肤粗糙增厚,出现裂隙、局部疼痛,可伴有出血,甚至走路不敢着地,活动受限。中医称为“破裂疮”。

足皲裂足部皮肤的解剖生理特点是足跟处角质层极厚，可多达100余层。脚后跟出现皲裂,有几点要注意:首先不要剪、撕裂开的皮,以免形成伤口;其次,别穿太紧的鞋,少走路,以免摩擦脚后跟,使角质层更厚;还有,用水浸泡脚后跟的时间不能太长,水温更不能太高。易发生足皲裂的患者在干燥寒冷的季节宜多吃油脂。病程较长或年老患者应该增加营养,滋补气血,适当多吃一些猪肝、猪皮、羊肉、阿胶、鱼肝油丸之类食品也十分必要。 （据《人民日报》）

运动一次可管数天

平日早出晚归无暇锻炼身体,周末又想睡个懒觉、宅在家里,锻炼无法每日都坚持怎么办?近日,美国科学家的一项最新研究表明,即使做不到天天锻炼,也用不着彻底放弃。因为只要运动一次,就能促进新陈代谢数天。

美国得克萨斯大学西南医学中心研究团队通过实验，观察测量了长期和短期锻炼对小鼠体内两种神经元的影响。这两种神经元在人类和小鼠的大脑中都存在,其中一种叫做阿黑皮素原的神经元被激活时,会导致食欲下降、血糖水平降低和能量消耗增加;另一种下丘脑神经元被激活后会增加食欲,降低新陈代谢速率。研究人员发现,在单次运动后,小鼠的阿黑皮素原神经元活性明显增强,下丘脑神经元受到抑制长达两天。而随着运动量增加,这些变化会持续更长时间。

该研究作者、得克萨斯大学西南医学中心神经科学家凯文·威廉姆斯博士说:“根据这项研究结果,我们可以预测,即使只进行一次中等强度的运动,也能够获得持续数天的益处,特别是在葡萄糖代谢方面。”他认为有朝一日,激活阿黑皮素原神经元很有可能为需要改善血糖调节的糖尿病患者带来益处。从长远来看,该研究或将为开发改善新陈代谢的新疗法提供标靶。平日里披星戴月的上班族们,在周末来临时,不妨先安排时间好好运动一下,然后再去做其他。 （据《生命时报》）

眼屎多或暗示健康隐患

年纪大了,眼神儿模糊了,眼角的“结晶”或者黏黏的、或者干干的,甚至还带着血色。老人的眼屎,也许包含一些健康讯息。

正常情况下,眼屎多为透明或淡白色,量较少,可及时从泪道排出,不易被察觉。如果眼屎增多,或“变异”成其他形式,可能提示机体状况不佳或眼部疾病。

若眼屎分泌物是脓性黏液，可能由细菌感染引起。过多的分泌物在夜间休息时可紧紧粘住睫毛,造成晨起睁眼困难。如果是病毒性结膜感染病变,眼部多是水样液或浆液性的眼屎,结膜可能有出血症状,急性期也有明显刺激症状,可反复发作。老人若眼睑位置异常,如睑内翻、睑外翻等,也会引起水样分泌物增多。如果分泌物是黏稠丝状物,考虑是过敏性结膜炎引起。若发现眼屎中带血,分泌物呈淡粉色或血红色,则要鉴别是否有眼外伤。

如果老人眼部分泌物有性状改变，要引起重视。部分病原体侵袭性较强,如淋球菌及脑膜炎球菌,其病变进展迅速,应及时就医。

（据《生命时报》）

女性饮茶可防骨质疏松

饮茶有利于骨骼健康,尤其对女性而言,有降低骨质疏松症风险的作用。近期,北京大学公共卫生学院李立明教授团队发表了这项最新研究成果。

骨骼强度取决于骨密度与骨质量，前者占比70%。骨密度可以反映骨量流失的病理过程,并能预示骨折风险。研究团队根据2万余人的骨密度数据分析发现,有长期饮茶习惯的女性,骨密度明显更高。在进一步分析茶叶冲泡量与骨密度的关系时,研究人员发现,每天茶叶冲泡量小于6克者的骨密度高于从不饮茶者。不过,喜饮浓茶(茶叶量≥6克/天)者的骨密度并未继续增强。

另一项研究通过45万余人的长期随访数据发现,每日饮茶降低了因骨折入院的发生概率,该效果在男性和女性中基本一致。其中,饮绿茶者髋骨骨折住院风险降低了20%,饮茶超过30年者该风险降低了32%。

李立明说:“许多人担心茶叶中的咖啡因成分会增加尿钙流失,导致骨质疏松,但我们并未观察到喜饮浓茶者的骨折住院风险有增高趋势。”李立明表示,饮茶防骨质疏松的原因除了茶叶本身对骨密度的影响作用，也不排除另外一种可能性，即饮茶对个体的注意力和警觉性有积极影响,可能降低发生严重伤害的风险。

（据《生命时报》）