



颈椎病： 低头时代的 “隐形杀手”

□侯瑾泓 王俊锋

警惕颈椎发出的“求救信号”

颈椎位于人体脊柱的最上端，共有7节椎骨，不仅承担着支撑头部的重要作用，还保护着脊髓、神经和血管。当颈椎因退变、劳损或外伤等原因发生结构改变，压迫周围神经、脊髓或血管时，就会出现一系列症状，这便是颈椎病。

许多人认为颈椎病只是脖子酸痛，其实并非如此。除了颈肩部疼痛、僵硬、活动受限外，还可能出现上肢麻木、手指无力、头晕头痛、耳鸣、视物模糊等症状。严重者甚至会出现行走不稳、踩棉花感、大小便功能障碍等情况。

如果长期出现上述症状，应及时到医院就诊，避免延误病情。

为什么越来越多人患上颈椎病？

颈椎病的发生与多种因素有关，其中最常见的是长期不良姿势。

低头看手机、长时间伏案工作、躺着玩手机、使用电脑时屏幕位置过低等，都容易导致颈椎长期处于前屈状态。研究发现，当头部前倾15度时，颈椎承受的压力约为正常状态的两倍；前倾60度时，压力甚至可增加至正常状态的5倍以上。

此外，年龄增长导致的椎间盘退变、颈部受凉、缺乏运动、睡眠姿势不当以及颈部外伤等因素，也会

近年来，随着电脑办公、手机娱乐和网络学习的普及，颈椎病已不再是中老年人的“专利”，越来越多的年轻人也加入了颈椎病患者行列。据统计，长期伏案工作者、教师、学生以及办公室白领等人群，均属于颈椎病的高发群体。那么，什么是颈椎病？它有哪些表现？又该如何预防和治疗呢？

增加颈椎病发生的风险。

预防颈椎病，从改变习惯开始

颈椎病重在预防。日常生活中应养成良好的用颈习惯。

首先，要避免长时间保持同一姿势。建议每工作或学习40~60分钟，就起身活动5分钟，做简单的颈肩放松运动。

其次，保持正确坐姿。电脑屏幕中心应与视线基本平齐，肩部自然放松，避免长期低头。使用手机时尽量将手机抬高，减少颈部前屈角度。

第三，坚持适量运动。游泳、慢跑、八段锦、太极拳等运动均有助于增强颈肩肌肉力量，提高颈椎稳定性。其中游泳尤其是蛙泳和自由泳，对改善颈肩部肌肉功能具有积极作用。

此外，还应注意颈部保暖，选择合适高度的枕头。一般来说，枕头高度以仰卧时保持颈椎自然生理曲度为宜，过高或过低都可能加重颈椎负担。

中西医结合治疗效果更佳

对于已经确诊的颈椎病患者，应根据病情选择个体化治疗方案。

西医治疗主要包括药物治疗、物理治疗、康复训练以及必要时的手术治疗。其中，大多数患者通过规范保

守治疗即可获得明显改善。

中医认为，颈椎病多与“痹证”“项痹”有关，其病机多为气血不足、肝肾亏虚、风寒湿邪阻滞经络。临床常采用针灸、推拿、艾灸、中药内服及外治等方法，以达到疏通经络、活血止痛、调和气血的作用。

大量临床实践表明，中西医结合治疗不仅能够缓解疼痛、改善功能，还能减少复发，提高患者生活质量。

结语

颈椎病虽然常见，但并非不可防治。养成良好的生活习惯、保持正确姿势、坚持科学锻炼，是保护颈椎最经济有效的方法。当出现持续性颈肩疼痛、肢体麻木或头晕等症状时，应及时就医，做到早发现、早诊断、早治疗。只有重视颈椎健康，才能在快节奏的现代生活中拥有更加舒适、高质量的生活。

(作者单位：山西中医药大学)



一图读懂

《中华人民共和国文物保护法》 要点篇

文物保护法第二次修订主要内容

(一) 严格落实保护第一

1. 明晰文物保护法的适用范围和保护对象

第二条 明确文物定义

文物受国家保护。本法所称文物，是指人类创造的或者与人类活动有关的，具有历史、艺术、科学价值的下列物质遗存：

- (一)古文化遗址、古墓葬、古建筑、石窟寺和石刻、古壁画；
- (二)与重大历史事件、革命运动或者著名人物有关的以及具有重要纪念意义、教育意义或者史料价值的近现代重要史迹、实物、代表性建筑；
- (三)历史上各时代珍贵的艺术品、工艺美术品；
- (四)历史上各时代重要的文献资料、手稿和图书资料等；
- (五)反映历史上各时代、各民族社会制度、社会生产、社会生活的代表性实物。

文物认定的主体、标准和程序，由国务院规定并公布。

具有科学价值的古脊椎动物化石和古人类化石同文物一样受国家保护。

第十二条 增加与中国共产党有关的文物保护要求

对与中国共产党各个历史时期重大事件、重要会议、重要人物和伟大建党精神等有关的文物，各级人民政府应当采取措施加强保护。

2. 明确基本建设、旅游发展必须把文物保护放在第一位

第十一条

文物是不可再生的文化资源。各级人民政府应当重视文物保护，正确处理经济建设、社会发展与文物保护的关系，确保文物安全。

基本建设、旅游发展必须把文物保护放在第一位，严格落实文物保护与安全管理规定，防止建设性破坏和过度商业化。

3. 明确“先调查、后建设”制度

第二十四条

在旧城区改建、土地成片开发中，县级以上人民政府应当事先组织进行相关区域内不可移动文物调查，及时开展核定、登记、公布工作，并依法采取保护措施。未经调查，任何单位不得开工建设，防止建设性破坏。

(未完待续)

来源：国家文物局官网

