



提到颈肩腰腿痛，很多人会认为这是老年病，或者是体力劳动者容易落下的毛病。专家发现，近年来，疼痛性疾病在白领中呈逐年增高趋势，颈肩腰腿痛成了“现代文明病”，是人们健康水平和体能下降的反映。

## 勿当“窝窝族” 谨防颈肩腰腿痛

记者 刘漾

共振等检查后，发现并没有特别的器质性病变，唯一让刘良生觉得惊讶的就是，小何的颈椎CT显示，颈椎已经反方向弯曲，不仅没有正常的生理弧度，而且几乎出现了逆反曲。

这张片子提示，小何是由于长期姿势不当，引起的颈椎结构改变。其主要症状是不能直立、头痛眩晕、视力模糊、记忆力下降、颈肩酸痛、食欲不振、反胃呕吐、下肢酸麻、行走困难等。

### 年轻人勿当“窝窝族”

为什么颈肩腰腿痛开始盯上年轻人？

刘良生表示，患者越来越年轻主要和现在年轻人的生活方式有关系，其中又以颈椎、腰椎的患者居多，这与长时间使用电脑，长时间伏案工作等生活方式有着直接关系。

“不知道大家是否注意到，大多写字楼里面的年轻人在吃饭等餐的时候，都在低头看手机，上班下班姿势也不改变，长期的姿势保持对颈肩腰腿是个刺激。”刘良生说。

记者调查得知，在康复科因颈肩

腰腿痛就诊的年轻人中，银行工作人员、教师、行政工作人员占有相当的比例。

这些人群还有一个特点，就是不喜欢运动，喜欢窝在沙发上利用无线上网看电视。所以，这些人的发病原因多是不正确的坐姿、站姿、卧姿以及长时间以同一姿势伏案工作或劳动。

在日常生活中，还有很多人们习惯以放松的状态站立或坐卧。最常见的有弓腰、驼背、跷二郎腿等。

刘良生认为，如此姿势时间久了，会改变脊椎的正常弯曲度，从而导致颈椎病、颈背肌筋膜炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等病变的发生。

### 从生活细节开始注意

正值寒冷的冬天，刘良生提醒，预防肩腰腿痛要从生活细节开始。

首先，现在天气很冷，在日常工作生活中不要受凉，爱美的年轻白领不能穿得过少，以免风寒湿侵入人体导致腰腿疼痛发生。

另外，在平时的生活中，要注意以下这些小细节：伏案工作人员要保持

正确的坐姿，一般坐40分钟左右应起立活动5至10分钟；日常训练做剧烈运动后，应保持全身放松；体能锻炼，应防止扭伤和拉伤；睡眠用的床垫子软硬应适中，不宜太软；枕头以不超过一拳高为宜；把鞋头呈现尖形、鞋跟高于五公分以上、鞋子材质过硬的鞋子，全部收起来，改穿圆形或方形鞋头的平底鞋或多功能型运动鞋，能有效地预防腰腿痛的发生。

同时，科学的饮食也非常必要。

过度肥胖，肌肉力量就会相对下降，相应肌肉的力量不协调，还会增加关节的负荷。所以应多食两素，两素是指维生素和纤维素。如果对饮食的量和质不能科学的搭配，那么肥胖及由此产生的腰腿痛便是不可避免的结果。

刘良生特别提醒，一旦患上颈肩腰腿痛病，应及时到正规医院就诊治疗，不要到不正规的按摩店治疗，以免延误病情。



## 健康新闻

jian kang xin xun

## 走出颈肩腰腿痛治疗误区

记者 刘漾

6日，市中医院专家提醒，颈肩腰腿痛患者在治疗过程中容易走进以下几种误区，广大患者应多加注意，尽量避免。

颈肩腰腿痛是“小病”，可以自己治疗。很多人认为颈肩腰腿痛是正常老化的现象、小问题。宁愿忍受疼痛也不愿意去医院接受治疗，实在不行就买些止痛药吃或是敷几贴膏药。如

果长期如此，会使病情变得复杂，难以找到真正的病因，更难治愈。

中途放弃治疗。很多颈肩腰腿痛患者在经过一段时间的治疗之后感觉效果不是很明显，于是就对治疗丧失信心，中途放弃治疗。比如腰椎间盘突出症，一般经牵引、推拿、理疗治疗2-3周以上方能见效，有的病人才做了两三次，不见有效，便放弃治

疗，这样往往丧失治疗的有利时机。

只注重休息，不注意锻炼。很多患者认为颈肩腰腿痛既然是劳累后引起的，那只要多休息就能好，从而忽略了病变部位的功能锻炼。其实适宜、科学的锻炼是治疗和预防疼痛最好的方法。

偏信各种“特效药”或“理疗仪”。对于有些慢性颈肩腰腿痛的患者来

说，有的药物或者治疗仪是有一定缓解病情的作用，但离治愈标准相去甚远，可以作为一种辅助治疗手段，但绝不要轻信各种“彻底治愈”的传言。



## 专家在线

市中医院协办

## 冬日防静电有妙招

记者 吴晓莹

到了冬天，皮肤干燥，身上产生的电荷不能及时被带走，越积越多，这些电荷就会移到衣服表面比较高的地方集中起来，如衣服上的线头或竖起的棉丝，一旦遇到与它们电性相反的电荷，就会放电，强大的电流把空气中的氮元素或其他元素激化，就产生了电火花。

胡新和提醒，别以为静电仅仅只是让人痛苦一下，它对人体的健康是有威胁的。皮肤静电干扰可以改变人体体表的正常电位差，影响心肌正常工作的电生理过程。持久的静电会使血液的碱性升高，导致皮肤瘙痒、色素沉淀，影响人的机体生理平衡，导致人的

情绪发生变化等。

做生活有心人 想要完全消除静电不太现实，但可以通过一些控制静电的措施使其不产生危害。

“比如，与人碰触时产生的静电，可通过多洗手，多擦护手霜来解决。”除此，胡新和建议，天气干燥要多吃蔬菜、水果，大量喝水，充分补充维生素C等营养成分。

脱衣服时看见蓝色的火花，胡新和建议，涂点面霜在衣服或者袜子上。清洗毛质衣物时，尽量使用衣物柔顺剂等除静电洗涤用品，也可减少

脱穿时静电的产生。

“开门的时候，可用小金属器件、棉抹布等先碰触可引起静电的门把手，等静电放掉，再触就没事了。”同样，开车、坐车产生的静电，也可先拿锁匙金属部分触碰一下车门，下车的时候，也用手碰触一下车门的金属部分，然后再开门，即可避免被电。



## 生活顾问

sheng huo gu wen

## 献血可预防、降低心脑血管病的发生

献血热线:8265078 18995811036 18971815018

献血地址:市中心血站(温泉幸福路1号)、中国信合(大商城对面)

市中心血站热忱欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,奉献爱心!

的人5年后患冠心病的比例比未献血的少86%；另一组研究，对献血1—2次的1532人进行追踪观察，结果仅一人发生急性心肌梗塞，发生率为0.043%，同期未献血的2306人中，有226人发生急性心肌梗塞，发生率为9.8%，明显高于献血组；美国一心血管病研究小组的研究亦表明，在3年内，献血者(男性)患心血管病的危险仅为未献血者的1/2。有关专家对反复献血组26例、急性脑梗塞患者22例的血流学各项均值做了比较。结果表明：反复献血组的全血粘度、红细胞压积、纤维蛋白原、红细胞电泳，均较正常值明显降低，而尤以红细胞压积最为明显，提示反复献血组的血液粘滞性下降；而急性脑梗塞患者组的上述指标均较正常值高，提示脑梗塞患者存在着高粘血症。因此，反复一定量的献血会使血液粘滞性下降，对预防心血管疾病有积极的意义。

献血热线:8265078 18995811036 18971815018

献血地址:市中心血站(温泉幸福路1号)、中国信合(大商城对面)

市中心血站热忱欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,奉献爱心！

## 车辆拍卖公告

受咸宁市中级人民法院委托，我拍卖公司近期将以现场竞价方式进行第三次拍卖：位于嘉鱼县鱼岳镇鱼岳大道原嘉鱼县市场服务中心办公楼还建房1号房从西往东第一间至第十间临街门面：第一间门面建筑面积47.52m<sup>2</sup>，评估价15.41万元；第二间门面建筑面积14.44m<sup>2</sup>，参考价4.55万元；第七间门面建筑面积41.82m<sup>2</sup>，参考价13.56万元；第四间门面建筑面积41.82m<sup>2</sup>，参考价13.56万元；第五间门面建筑面积41.82m<sup>2</sup>，参考价13.56万元；第六间门面建筑面积41.82m<sup>2</sup>，参考价13.56万元；第八间门面建筑面积41.82m<sup>2</sup>，参考价13.56万元；第九间门面建筑面积41.82m<sup>2</sup>，参考价13.56万元；第十间门面建筑面积67.68m<sup>2</sup>，评估价22.45万元。有意竞买者可与我公司联系咨询。联系方式：(一)咸宁市产权交易中心 联系电话:0715-8268088 13872181100 刘先生

(二)湖北中成拍卖有限公司 联系电话:0715-8268088 13872181100 刘先生

受委托，咸宁市产权交易中心联合湖北荣达诚拍卖有限公司于2014年1月16日上午10:30时在咸宁市行政服务大厅三楼D003第二开标室公开拍卖如下标的：

1.鄂LC3993讴歌2H4YD293小型越野客车一辆，初次注册日期2011年2月16日，行驶里程约3.4万公里，该车由日本丰田公司生产，现为事业单位用车，车况良好；2.鄂L01593东风EO5118XXYD13重型厢式货车一辆，2005年3月登记；3.鄂L01629东风EO5118XXYD13重型厢式货车一辆，2005年3月登记。

上述标的的已经评估单位评估，经委托单位主管部门同意转让。

自公告之日起至2014年1月15日下午4时前(上班时

嘉鱼县鱼岳镇临街门面司法拍卖信息

2014年1月8日 星期三 咸宁日报 7版

E-mail:xnluhui@tom.com



我市卫生系统

## 开展残疾人康复工作

本报讯 通讯员黄飞雄报

道：近年来，我市卫生系统争取项目，减免费用，健全体系，积极开展残疾人康复工作，履行了社会职责，体现了医者仁心情怀。

我市各医疗机构加强无障碍设施建设和改造，在门诊开设窗口优先为残疾人提供挂号、收费等服务。做好残疾人社区康复工作，基本实现残疾人康复室(站)全覆盖。

开展重性精神病人免费集中救治工作，累计免费救治易肇

事肇祸精神病人1862人，治愈出院1706人。

实施防盲治盲工作，2012年成立咸宁市青少年低视力康复中心，并在全市开展白内障患者排查、治疗工作，4年来共完成白内障手术4183例，为其中2072例贫困白内障患者开展免费复明手术。

启动了0—6岁贫困残疾儿童抢救性康复工程，争取到美国微笑列车基金会项目为35名唇腭裂患者进行了免费手术。

儿子无偿献血

## 父母享受等量医疗用血

本报讯 记者汪俊东、通

讯员王槐堂、蔡光秀报道：2013年12月3日，我市连续两届无偿献血金奖获得者胡先生的父母亲累计获得近2万元用血费。“一人献血，全家受益”是对无偿献血者的真情回馈。

前年，温泉胡先生的父母亲被相继查出患有癌症，两位老人凭儿子的献血证，医院及时安排手术用血，并成功手术。出院后，市中心血站凭相关材料，将两位老人在武汉治疗期间的

9000多元血费全部给予报销。今年，因为病情需要，两位老人住院期间又多次输血，累计报销用血费将近2万元。

胡先生多年来一直积极参加无偿献血，至今已累计献血全血1200ml。按照国家规定，本人可享受终身无限量免费用血，父母、配偶、子女可免费享受等量的医疗用血。胡先生说：“当初献血时，根本没想到还可以报销血费，只是想献血救人。”



## 人口与计生

ren kou yu ji sheng

市计生协携手企业家

## 开展送温暖活动

本报讯 通讯员邱子昌、唐

宏敏报道：市政协委员、“梦洁家纺”总经理胡奇志积极响应市计生协的号召，捐赠100床价值3万元的“梦洁”品牌棉被，为计生贫困母亲送温暖。2013年12月26日，首场捐赠活动在崇阳县白霓镇龙泉村举行。

此次捐赠对象为崇阳县白霓镇、咸安区马桥镇、汀泗桥镇、横沟桥镇、高桥镇的100户贫困计生家庭。

近年来，市计生协在中国人

口福利基金会、“幸福工程”全国组委会和省计生协的大力支持下，全面开展“幸福工程——救助贫困母亲”活动，建设了一批“幸福工程”项目基地，全市6个县(市、区)已有4个被确定为“幸福工程”项目县。2013年，市计生协积极组织动员咸宁籍企业家和热衷于公益事业的爱心人士捐助“幸福工程”。

据统计，目前已近30位企业家参加了捐赠活动，捐款(物)累计已超过150万元。

向阳湖镇

## 培训村级计生专干

本报讯 通讯员徐想莉、毛

睿智报道：2013年12月31日，咸安区向阳湖镇各村计生专干一大早就来到镇政府，参加计生工作业务培训，为新一年的计生工作做好准备。

会上，咸安区人口计生局业务骨干就2014年村级计生工作如何开展以及各类软件资料如何规范完善，作了充分讲解；对计生信息系统操作作了详细示

范。

培训会期间，各村计生专干还积极讨论、踊跃发言，各自对本村上一年计划生育工作进行了总结，并对本村计生亮点工作进行了交流，对存在的问题表达了自己的看法，并共同出谋划策。

此次培训会议及时地解决了当前该镇村级计生专干在日常工作工作中遇到的困惑，进一步提高了计生业务水平。

## 为何女性吸烟危害更大

吸烟几乎损害人体全部重

要器官，对女性还有特殊伤害，诸如会导致女性容颜早衰、月经紊乱、痛经、雌激素低下、绝经期提前、骨质疏松、卵巢早衰等。研究显示，女性90%的肺癌、75%的慢性阻塞性肺病和部分冠心病都与吸烟有关；吸烟妇女死于乳腺癌的几率比不吸烟妇女高25%；女性吸烟合并口服避孕药，可使心脏病、中风和其他心血管疾病发病风险提高10倍；孕妇吸烟易引起自发性流产、早产、死产等，并会

严重影响胎儿发育的各个阶段，引起胎儿发育迟缓、先天畸形等。

因此，女性除了自己不吸烟外，还应积极劝导丈夫不吸烟和尽早戒烟，教育孩子拒绝第一支烟，并劝导同事不吸烟，敢于在工作场所和公共场所拒绝二手烟。

## 咸宁健康教育

咸宁市产权交易中心

湖北中成拍卖有限公司

2014年1月8日