



歐洲脊柱協會發出警告

低頭看手機 脖子負重50斤

手機不離身是大家的常態。近日，歐洲脊柱協會向全球發出警告：低頭玩手機時，相當于在脖子上壓了50多斤的重量，“短信脖”已成困擾現代人的全球性疾病。若不加重視，還會造成頸椎病等遠期傷害。

歐洲脊柱協會在聲明中表示，正常成人頭部重約10斤，當前傾看手機等電子設備時，通常呈60°角，由于物理杠杆作用以及重力作用，頸部肌肉要承受50斤以上的重量。與此同時，後頸部肌肉為對抗壓力會一直處於緊繃狀態，極易出現勞損、疼痛、僵硬等不適，長此以往還可能會使頸椎因受力不平衡而導致頸椎椎間關節失穩、錯位，從而引發頸椎病。北京望京醫院骨關節一科主任張洪美表示，長時間低頭玩手機也是頸椎病年輕化的重要原因，門診中，來看頸椎病的年輕面孔越來越多。數據顯示，近年來頸椎病高發年齡從55歲跌至39歲，30歲以下的患者占總患病人數的37%。

更讓張洪美擔憂的是，從長遠看，頸椎長時間受壓迫還會影響到周邊神經，繼發其他一系列不適。第一，胸椎痛。頸部大部分肌肉連接在肩胛骨上，肩胛骨又被肌肉連接在胸椎上，一旦頸椎受傷，自然會波及到胸椎。第二，肩臂僵硬。低頭時會牽連背闊肌，使其壓力增加，出現肩背、肩臂僵硬酸痛等問題。第三，腿鞘炎。玩手機時，拇指需要長時間保持外展，整個手掌也會超出功能位的位置，時間長了會引起手



腕勞損，誘發腱鞘炎，出現手指、手腕酸痛和痙攣等。第四，頭暈、頭痛。頸椎長期受壓，會出現頸椎失穩，極易壓迫周圍椎動脈或交感神經，這也是頸椎病患者為何會經常頭痛、頭暈的原因。

如何以正確姿勢玩手機，給頸椎減壓，張洪美給出以下建議：

減少手機使用時間。盡量減少手機或平板電腦的使用時間，若非用不可，最好每隔四五十分鐘站起來做一些伸展運動，如聳肩、扭脖子、甩手等，消滅頸椎壓力。也可每隔半小時按一按脖頸，放鬆一下肌肉。

避免長時間低頭。發短信、看手機時不一定非要

彎着脖子，應挺胸收腹，可將手機抬高一些，與視線平行，減少脖子下傾的機會。

不要躺着、趴着玩手機。這兩個姿勢會增加腰椎和肩膀負擔，導致其原有弧度發生改變，誘發肩膀痛、椎間盤突出等。

動練兩個動作。張洪美說，“燕子飛”和“望月”是緩解頸椎不適的王牌動作，能充分調動頸椎周圍的肌肉。具體方法分別是：1.身體直立，雙手側平舉，手心向外，手指朝上；慢慢向上抬高雙臂，做小燕飛狀；同時，雙手從腕關節開始向下伸直。每次做50-100下。2.站立或坐着時，雙手背在身後，抬頭後仰，每次約3分鐘。

幸福婚姻神奇的保健功效

已婚男性心臟病確診後10年的死亡率祇有未婚男性的一半



近日，美國《心理神經內分泌學》雜誌刊登的一項新研究顯示，與單身或離婚者相比，已婚夫婦的應激激素皮質醇水平更低。皮質醇過高可導致炎癥，進而增加心臟病、糖尿病和癌癥等多種慢性疾病風險。研究表明，婚姻越幸福，身體越健康。美國“福克斯新聞網”日前載文，總結出已經經過科學研究證實的“幸福婚姻的7大保健功效”。

降低癌癥死亡率。美國《臨床腫瘤學雜誌》刊登的一項涉及近130萬確診各類癌癥患者的研究發現，與單身人群相比，已婚男女感染傳染病的幾率更小，即使生病也更可能得到及時治療，因疾病而死亡的可能性也更小。婚姻對癌癥患者的這種保護作用在男性中體現得更加明顯：無論何種癌癥類型，已婚參試者的癌癥死亡率均保持在低水平。

患心臟病風險更小。美國《心身醫學》雜誌刊登的一項研究發現，結婚可以顯著降低一個人的心臟病死亡幾率。將參試者的年齡、血壓、身體質量指數(BMI)、膽固醇和其他生活方式因素納入考慮範疇之後，研究人員發現，已婚男性在心臟病確診後10年的死亡率祇有未婚男性的一半。

更少發生致命中風。美國心臟協會2010年完成的一項研究發現，單身男性或婚姻不幸福的男性發生致命中風的危險都會增加。該研究中，研究人員對1萬名平均年齡49歲的以色列男性進行了相關數據分析。結果發現，對婚姻不滿的參試男性發生致命中風的危險比婚姻幸福的參試男性高出64%。以色列特拉

維夫大學流行病學和預防醫學教授尤裏·戈德博特博士表示，失敗的婚姻會有這種統計學上的重要性，真的出人意料。

手術後存活率更高。2012年美國《健康與社會行為雜誌》刊登一項研究發現，在接受心臟手術3個月後，已婚成年患者的存活幾率是單身患者的3倍。研究人員認為，配偶的悉心照料是已婚患者術後存活率提高的關鍵。2011年美國《健康心理學》雜誌刊登的一項研究也發現，接受心臟病手術的已婚人群術後15年存活率比同齡單身患者高3倍以上。

老年更快樂。2012年美國《人格研究雜誌》刊登的一項研究發現，結婚可以防止典型的成年期幸福感受下降問題。雖然婚姻本身可能並不見得使人更幸福，但是結婚却有助於保持幸福感。

延年益壽。美國《人口研究雜誌》曾刊登一項觀察性研究發現，在40歲以上的歐洲男性中，單身男性死亡率是已婚男性的2倍。已婚男女平均壽命可延長至少89歲。

健康更持久。美國楊百翰大學一項涉及1700名已婚參試者的、為期20年的縱向研究發現，婚姻越幸福，越能保持健康習慣。比如，睡眠更好、定期看醫生、不過量飲酒和參加更多健康活動等。

新研究負責人瑞克·米勒博士表示，在幸福婚姻中，一旦一方遇到不開心的事，另一方更可能給予支持和同情。配偶的這種支持有益減輕壓力，對不利健康的壞情緒起到關鍵的“緩衝”作用，因而更有益保持健康。

每天走夠八千八，住院少

英國紐卡斯特大學在《澳洲醫學期刊》發表的最新研究發現，每天走夠8800步，能減少1/3住院時間。

研究人員招募了一批55歲以上的參與者，利用計步器記錄他們每天行走的步數以及體力活動情況。結果發現，每天走4500步以下的人群，平均每年住院時間為0.97天；每天走8800步以上的人群，僅為0.68天。從年齡上看，年輕些的參與者平均每天步行8600步，80歲以上的人平均每天步行3800步。

研究人員解釋稱，每年0.29天住院天數的差異看似不多，其實約等于住院時間減少了30%。也就是說，如果每個人每天都行走8800步，可以縮短近1/3的住院時間，這不僅有利于我們的身體健康，還能緩解醫院資源緊張的壓力。

研究人員認為，研究中的參與者年齡都在55歲以上，一般人能從體育鍛煉中獲得更多好處。如果每個人每天都走夠8800步，每年澳洲能減少97.5萬個人院日，挽回17億美元經濟損失。

常嚼口香糖，炎癥風險高

來自美國賓漢頓大學最新發表在《影響因子》的一項研究發現，經常嚼口香糖不利健康，其含有的食品添加劑會提高人的炎癥風險。

研究人員表示，口香糖中含有一種名為二氧化鈦的食品添加劑，能破壞腸道細胞組織，食用過多，不僅會使更多有害細菌進入人體消化系統，還會阻礙人體吸收營養物質。

研究人員做了兩項試驗，一項將一個腸壁細胞暴露在二氧化鈦中4個小時；一項將另一個腸壁細胞連續5天暴露在二氧化鈦中。結果發現，暴露在二氧化鈦中5天的腸壁細胞，吸收鋅、鐵、

脂肪酸等營養物質的能力、食物消化的能力變弱，出現炎癥的幾率升高。

研究作者格雷琴·馬勒表示，二氧化鈦是一種經常在食品中使用的添加劑，幾乎無法避免，除了口香糖，牙膏中也含有；巧克力產品裏會用它來讓口感變得更絲滑；甜甜圈等甜品常用它上色。此外，一些白色塑料、紙張也會用它作為添加劑。

長期以來，人們一直在食用含二氧化鈦的食物，却并不了解它所帶來的風險。研究人員建議，為了減少食物中的二氧化鈦含量，人們應該少吃加工食品，尤其是糖果。

早春護心要“五暖”

早春時節，氣溫多變，對不少人的心臟都是一個考驗。火箭軍總醫院心臟大血管外科主任醫師陳秀博士提出五暖護心的健康策略。

醒來暖 睡醒後如果立即起身，身體沒適應被窩外面的“寒流”，同時血流也比較慢，不能及時將氧氣輸送到大腦，易出現頭暈、眼花等，中老年人則易發生心腦血管意外。所以，醒來後可以先搓熱手後幹洗臉，再搓搓腿和腳，等徹底醒了再起床。

洗漱暖 早春時的自來水一般都比較涼，如果直接用來洗臉刷牙對血管會有一定的刺激，尤其是心腦血管病患者，最好用40℃~50℃的溫水洗臉、刷牙，以減輕對血管的刺激。晚上睡覺前要用60℃左右的熱水泡腳，時間在15分鐘~20分鐘，可促進足部血液循環。

如廁暖 睡眠時，人體代謝水平降低、心跳減慢、血壓下降，各項生理機能都運轉緩慢。凌晨時如果突然去廁所，膀胱迅速排空，加上受到外界的寒冷刺激，極易誘發低血壓，引起大腦短暫性供血不足，導致排尿性暈厥。即便尿憋得再急，也要慢慢起身，在床邊坐上幾分鐘，穿着暖和(最好備一件較厚的睡衣)，再慢慢走向廁所。



洗澡暖 冷天洗澡前最好先做5分鐘熱身運動，如原地踏步、搓腳等，同時可以打開浴霸等設備，等溫度上升後再入浴。需要注意的是，水溫也不宜過高。水溫過熱，毛細血管就會擴張，血流加快，會增大中風、心梗等的風險。

外出暖 選購保暖衣物應該以較輕的羽絨、棉服為主，不要過于厚重，以免加重心肺負擔。出門也要記得戴帽子和圍巾，但要有一定的透氣性，以免捂出汗而受涼。從溫暖室內到寒冷室外，要緩慢出門，逐步適應；從外面回家也是如此，減少冷熱交替猛烈變換。