

颈椎病应该如何自测

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发，且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题，还可能引发头晕、头痛、手臂酸麻无力，甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况，严重影响生活质量。

颈椎病如何自测？有哪些防治方法？专家介绍，其实当颈椎出现问题时，身体会发出一系列“求救信号”，其中有些症状比较隐匿，容易被忽视。

判断是否患有颈椎病，有几个自测方法。

一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活，僵硬感明显，稍微活动还会伴随疼痛。

二是判断上肢是否出现酸麻无力。如果颈椎病变压迫到了神经根，就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状，从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指，让你感觉手臂酸麻无力，拿东西都不稳。

三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头



时，感觉天旋地转，身体站立不稳，严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部或颞部，有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。

此外，颈椎问题还可能会对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响，甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

专家推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法。患者端坐，操作者在其身后。

首先，操作者用手部虎口握住患者颈部，手指指腹向中间用力，抓揉30秒左右。

接着，双手拇指放置于患者颈部，用拇指指腹沿着颈部两侧肌肉向下，做太极圆按揉10到15次。

然后，操作者双手放在患者肩部，把肩部肌肉缓缓向上提起，重复该动作5到10次。

最后，操作者双手手掌对撑，小指和无名指弯曲，食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是，操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿，避免长时间低头、久坐，注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时，就休息10到15分钟，放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水、去趟洗手间，或者做一些简单的伸展运动，如扩胸运动、弯腰运动等。

多做腹部运动能减掉大肚腩吗？

目前，我国成年人的超重肥胖率已超过50%，并且我国肥胖人群以腹型肥胖为主，即脂肪容易堆积在腹部，就像一只苹果一样。很多人深受其扰，想通过多做腹部运动来减掉大肚腩，这行得通吗？

网络上众说纷纭，让人眼花缭乱。其中的一篇文章《减肚子的8个动作》有一定的代表性：登山跑、仰卧抬腿、仰卧屈膝交替抬腿、仰卧卷腹等，这些动作可以有效地锻炼腹部肌肉，帮助减少腹部赘肉。

事实上，这篇文章只说对了一半，误导了广大网友。科学研究表明，脂肪的消耗是全身性的，无法通过局部运动优先减少局部的脂肪。上述8个动作，均属于力量训练，主要作用是锻炼腹部肌肉，所以无法优先减掉腹部的脂肪。

既然腹部运动不能减掉

大肚腩，那应该怎么做呢？

一是创造热量缺口。通过饮食控制（减少精制碳水，增加蛋白质，少吃不吃零食、外卖等）和适当运动，创造每日300~500大卡的热量缺口，促使身体优先分解脂肪供能。

二是进行全身性有氧运动。慢跑、游泳、跳绳、健身操等中低强度的有氧运动可持续消耗脂肪。也可以进行高强度间歇训练（HIIT），通过“后燃效应”提升代谢率。

三是结合力量训练，以增加身体肌肉比例，提高基础代谢率，加速减脂。

四是养成良好生活习惯。如果睡眠不足或压力过大，会升高皮质醇，加剧腹部脂肪堆积。

总之，局部减脂是做不到的，只有通过全身性、系统性的减脂策略，才可能逐步减掉全身多余的脂肪，塑造良好体态。

稀粥虽然易消化不宜长期做主食



“稀粥和米饭的营养价值相同”，这种说法是不科学的。实际上，稀粥和米饭的营养价值有很大差异，主要体现在能量密度和营养成分的含量上。

稀粥与米饭的能量密度差异

能量密度是指每克食物中所含的能量（通常以千卡为单位）。稀粥和米饭的能量密度差异主要源于它们的水分含量不同。

稀粥：稀粥是用少量的米加上大量的水煮成的。例如，用10~20克米煮成100克稀粥，其中大部分是水。由于水分含量高，稀粥的能量密度较低，通常在0.2~0.5千卡/克（煮制过程中会挥发部分水分）。

米饭：米饭是用较多的米煮成的，水分相对较少。例如，用50~60克米煮成100克米饭，其能量密度较高，通常在1.0~1.2千卡/克。这意味着，同样重量的稀粥和米饭，米饭所含的能量和营养成分更多。

稀粥为何更好消化
稀粥容易消化并不是因为“所含的水很快从小便排出体外”，而是因为其水分含

量高，米粒被煮得更软烂，更容易被人体消化吸收。稀粥中的米粒经过长时间煮制，淀粉会发生糊化，更易于被消化酶分解，因此使肠胃更容易吸收营养成分，升糖速度相对更快。

虽然稀粥容易消化，但其营养成分相对较少。稀粥中的谷物含量少，能量密度低，因此提供的能量和营养成分也较少。如果长期以稀粥为主食，尤其是儿童，可能会导致摄入量不足，影响生长发育。

科学饮食建议

虽然稀粥不适合长期作为主食，但它在某些情况下是非常有用的。例如，对于肠胃功能较弱的人（如衰弱的老年人、肠胃功能较弱者或者手术后患者），稀粥是一种很好的过渡食物。此外，稀粥也可以作为早餐或加餐，搭配其他高能量密度的食物一起食用，以保证营养均衡。

而米饭的能量密度高，营养成分更丰富，更适合作为日常主食。选择主食时，应根据个人的健康状况和营养需求，粗细合理搭配，确保营养均衡。

（本版内容均据新华网）

“减油”要从家庭厨房做起

数据显示，脂肪摄入过多，尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此，科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

“减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入量总量中超过一半来自烹调油，因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍，我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”，将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内，需要你我马上行动。

控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出，记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量：第一，家庭厨房可以用带刻度的控油壶，并以每周为单位控制总量；第二，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油；第四，用油性调料佐餐要酌情控制用量，如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调用油，饱和脂肪酸摄入量过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多

会增加心脑血管疾病风险，儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入过量，应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议，平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂，另外适当少吃肥肉较多的菜肴，比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等都是合理膳食的重要组成部分，尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值，不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示，通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量，帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费，可选择小包装产品，或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是，营养成分表的计量单位有“每100克（毫升）”和“每份”两种，如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

“久坐族”试试颈椎操

“临床中发现颈椎病、腰椎间盘突出症的发病率在逐年增加，而且逐年年轻化。”中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国在日前举行的健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药与运动健康”专题发布会上，建议久坐办公室的年轻人在伏案一个小时后，要站起来给自己一点运动时间。

中医有一句话叫“久坐伤肉”。长时间坐在办公室，对肌肉、骨骼都会造成伤害。“大多数上班族的颈椎、腰椎都处于前屈有余、后伸不足的状态，时间久了会造成肌肉劳损，更严重的会造成骨骼肌肉退变，形成疾病。”朱立国说。

朱立国建议，久坐的上班族要注重工间健身，根据时间长短可分为三个层次。如果休息时间短，最好隔四五十分钟起来做个伸展运动，走两步或多做做后伸动作，放松一下再继续工作；如果有两三分钟休息时间，可以试着做一些八段锦、五禽戏的动作，包括双手托天理三焦、五劳七伤往后瞧、背后七颠百病消，这些动作对前屈有余、肌肉劳损是有帮助的；如果1小时里能给自己四五分钟的休息时间，可以试一下

颈椎康复操。

“我们以前做过研究，探索了颈椎康复操的临床疗效，推荐给久坐的年轻人。”朱立国介绍。

颈椎康复操有五个动作。第一个动作是前屈后伸，恢复颈椎原来的生理功能位置，让肌肉放松。

第二个动作是回头望月。两脚脚跟等宽，45度角往后上看，看到不能看为止，两侧交替进行，经过力学测试，这个动作对肌肉恢复非常有帮助。

第三个动作是旋颈望踵。往下看，看脚后跟，也是斜下45度，同样能够拉伸肌肉。

第四个动作是雏鸟起飞。两脚与肩等宽，脚后跟抬起来，头望天，肩膀后缩，形成弓形，但脚尖不要离地，类似雏鸟能飞但还没有飞起来的状态，用整个身体的张力进行拉伸，完全放松。

第五个动作是摇转双肩。长时间胳膊保持一个动作容易损伤肩关节，要前屈后伸反复摇转，放松肌肉。

“这五个动作对颈部、腰部包括膝关节都是有幫助的，希望办公室久坐人群每隔四五十分钟能给自己几分钟的时间来缓解肌肉疲劳，对个人健康非常有益。”朱立国说。

防止肌肉萎缩、预防肺气肿、促进消化系统

规律步行益处多多

走路也能走出健康？

规律步行不仅能锻炼身体，还能预防疾病。那么，每天走多少步才科学？怎么走才健康？如何避免运动损伤？记者就此采访广州中医药大学第一附属医院股骨头坏死科主任医师陈镇秋进行解答。让我们跟着专家一起，开启规律步行的健康之旅，让你的每一步都走得健康又高效。

规律步行有哪些益处？

陈镇秋主任医师告诉我们，规律步行的好处多多：

防止肌肉萎缩：让腿部肌肉保持活力，走路更轻松，还能防止摔倒受伤；锻炼心肺功能：预防脑血管和肺气肿等意外，让心脏和肺部更健康；促进消化系

统：帮助肠胃蠕动，预防便秘；有效控制体重：对肥胖和糖尿病患者特别有帮助，还能稳定血糖和血压；保护神经系统：锻炼大脑，预防老年痴呆。

怎样的步行方式更健康？

速度悠着点，别急。走路可不是百米冲刺，正常情况下，一分钟走100—120步就刚刚好。太快了容易喘不上气，太慢了又起不到锻炼效果。

抬头挺胸，优雅前行。别低头看手机，把头抬起来，挺直腰板，这样不仅看起来精神，还能避免颈椎和腰椎的负担；双手轻轻下垂，自然地做一个双肩摆动，幅度在30度到45度之间；先用脚后跟着地，然后平稳过渡到脚掌，最后用脚趾发力蹬地，这样能更好

地减缓地面的冲击力；每天快步走30分钟到1个小时就足够了。如果你刚开始锻炼，或者感觉到累，可以分成几个时间段来走，不要一口气走太久，慢慢增加时间。

此外，尽量选择平坦的场地，比如操场或者公园的小路。有条件的话，前往体育馆等运动场所，走有橡胶垫或者带有绿皮的地面，这种地面能减缓脚步的冲击力，对膝盖比较友好。

如何有效防止运动损伤？

虽然走路看起来简单，但如果不注意，也可能会受伤。陈镇秋主任医师提醒我们注意以下几个事项。

首先需要选择轻便、鞋底厚一点的运动鞋，这样能更好地减缓地面的冲击

力，减少膝盖的负担。

走路过程中避免膝盖过度扭转。走路时姿势要正确，不然容易损伤膝关节的半月板。半月板是膝盖的“缓冲垫”，一旦受伤可就麻烦了。如果你本身有关节炎，或者膝盖比较脆弱，可以考虑戴护膝，或者用一些小支架来保护膝盖。

规律步行不仅能锻炼身体，还能让你的心情变得更好。每天抽出一段时间，去公园、操场或者小区里走一走，感受阳光和微风，让身体和心灵都放松一下。你会发现，生活其实可以很简单，也很美好。

让我们一起用脚步丈量健康，用行动拥抱生活。



全民阅读 你我同行