

## 三个动作帮你缓解肩颈疼痛僵硬

目前，颈椎病已成为多发病，越来越多的“低头族”出现颈椎问题。四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧表示，颈椎病已呈现年轻化趋势，加强防治刻不容缓，养成良好的生活习惯，掌握科学的预防措施可以避免和延缓颈椎病的发生。

陈莞婧介绍，正常颈椎是C型结构，有一个向前的凸起，保证颈椎高度的灵活性和稳定性，也正是由于它的存在，使得组成颈椎的7块小骨头能够承担整个头颅的重量，并完成各种旋转动作。颈椎上还附着肌肉、韧带等软组织，如果生活中有长期久坐、低头看手机、躺着看电视等不良生活习惯，就会加重颈椎和附着软组织损伤。

“颈椎，上承头颅，下接躯干，起到‘承上启下’的作用。一旦颈椎出现问题，如果不重视，可能连累其他部位。”陈莞婧说，颈椎病患者有脖子发僵、发硬、疼痛、颈部活动受限、肩背部沉重、肌肉变硬、上肢无力、手指麻木、肢体皮肤感觉减退、手握物时会不自觉地掉落等症状；有些患者会出现下肢僵硬、似乎不听指挥，或下肢绵软，有如在棉花上行走的表现；一些患者甚至会有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉。

那么，该如何预防颈椎病呢？陈莞婧建议，做好颈部保暖，颈部长期受到寒冷、潮湿的刺激，会增加颈椎病发生的风险。冬季可以戴丝巾或围巾，

夏季避免空调直吹颈肩部。纠正生活中的不良姿势，工作中要保持正确的坐姿，使案台与座椅高度相称，适于自身。尽量避免过度低头屈颈，桌台可适当高些。看平板电脑应使用支架，看手机应将手抬高，使屏幕和视线基本齐平。

“另外，每坐、卧、斜靠1小时，应起身活动5分钟。”陈莞婧说，避免长时间伏案工作，可利用工作间歇做一做颈椎活动，一方面可以增加颈部肌肉的力量，另一方面也有利于颈椎恢复曲度。

陈莞婧向大家推荐了3个颈部训练动作，帮你缓解肩颈疼痛僵硬，预防颈椎病。

## 头手相抗

双手十指交叉置于脑后，保持双臂平行，手向前用力拉，头向后用力靠，相互抵抗3秒后，缓慢回正。8次为一组，做3组。

## 颈项争力

一手放于身后，一手放在胸前。手掌平行推出，头向对侧旋转至极限，保持3秒后，缓慢回正。8次为一组，做3组。

## 抬头望掌

双手交叉，举过头顶，掌心向上，头向后仰，眼睛看向手掌方向，保持3秒后，回正。8次为一组，做3组。

陈莞婧提示，进行上述动作训练时，如出现头晕或疼痛，应立即停止训练。

■嘉善科协供稿

## 椎间盘退变精准治疗有了新策略

椎间盘退变是引起慢性腰痛的主要原因之一。

数据显示，中国慢性腰痛整体患病率为27.6%，且有年轻化趋势。海军军医大学第二附属医院（上海长征医院）骨科教授史建刚团队联合上海大学教授陈雨团队，在椎间盘退变治疗领域取得突破性进展。

研究揭示了氧化还原稳态失衡在椎间盘退变关键机制中的作用，并创新性地提出了一种利用碳点纳米酶（MCDs）重塑椎间盘氧化还原微环境的新方法。研究成果日前在线发表于国际期刊《先进材料》。

团队在前期研究中发现，退变的椎间盘髓核组织会产生过量氧自由基，远远超过细胞内还原能力，极易造成髓核细胞线粒体等细胞器的氧化性损伤。氧化损伤的线粒体DNA和呼吸酶进一步加剧线粒体功能障碍，并形成恶性循环，最终导致髓核细胞凋亡。因此，精

准重塑椎间盘氧化还原微环境稳态，抑制髓核细胞凋亡的发生，是治疗椎间盘退变的新思路。

对此，史建刚团队创新研发出掺锰MCDs这种新型材料。在体外实验中，研究人员发现，与不含金属的碳点相比，该新型材料中锰的存在显著增强了MCDs清除活性氧（ROS）酶的模拟活性。MCDs表现出良好的线粒体靶向能力，显著保护了线粒体的呼吸功能，避免氧化应激损伤，并维持了髓核细胞外基质的代谢平衡。在生物机制方面，体内实验均印证了MCDs能抑制氧化应激状态下髓核细胞的凋亡，显著延缓椎间盘退变的进展。

据悉，该团队长期致力于脊柱退变相关疾病，特别是弓弦病的基础与临床研究。这一创新治疗方法，有望为椎间盘退变的精准靶向治疗提供新方案。

■嘉善科协供稿

## 开学后，学生健康生活方式全攻略

开学后，学生们应及时调整生活习惯，培养健康生活方式，树立健康意识，从而更好地迎接新学期的挑战，保持身心健康。

预防近视  
呵护明亮双眼

长时间使用电子设备容易导致眼睛疲劳和近视。为了预防近视，我们需要做到：

1. 控制电子屏幕使用。尽量减少持续注视电子屏幕的时间，如手机、电脑等。多阅读纸质书籍，并合理安排学习和娱乐时间。
2. 增加户外活动和体育锻炼。多进行户外活动，如散步、跑步、骑自行车等，让眼睛得到充分的休息和远眺的机会。体育锻炼也有助于改善血液循环，对眼睛健康有益。
3. 注意环境照明。确保学习和生活的环境有适宜的照明，避免在昏暗或强烈的光线下阅读或使用电子设备。
4. 定期眼科检查。每学期至少进行一次眼科检查，及时发现并处理近视问题。如果已经被诊断为近视，要定期配镜，确保视力矫正。

控制体重  
避免营养失衡

饮食不规律和运动缺乏容易导致学生体重增加，进而引发超重肥胖；而过度饮食控制则可能造成营养不良。因此，我们需要做到：

1. 注意合理饮食。减少高热量、高脂肪食物的摄入，保证

优质蛋白、蔬菜、水果和全谷类食物摄入的同时，控制总热量，避免暴饮暴食。

2. 增加运动量。每天至少进行60分钟的中等强度运动，如快走、跑步、游泳等。可以选择喜欢的运动方式，坚持下来，让运动成为生活的一部分。
3. 规律作息。保持规律的作息，避免熬夜和睡眠不足，有助于调节身体代谢和减少体重增加的风险。

注重体态  
保护脊柱健康

保持正确姿势是保护脊柱健康的关键。我们需要做到：

1. 强化锻炼与户外活动。多参与各类体育锻炼，增强肌肉力量。同时，经常参与户外活动，让身体得到全面锻炼。
2. 注意日常姿势，保持健康体态。无论在学习还是生活中，都要保持正确的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间低头、弯腰或扭曲身体。
3. 定期休息。长时间保持同一姿势容易导致肌肉疲劳和脊柱压力增加。要经常起身活动，做一些伸展运动，缓解肌肉紧张。

关注心理健康  
培养阳光心态

学习压力过大和人际关系

紧张等都可能对学生的心理健康造成不良影响。为了维护心理健康，我们需要做到：

1. 保持积极心态。保持积极乐观的态度，遇到困难时勇敢面对，寻求解决方案。可以尝试进行心理暗示或自我激励，增强自信心和应对能力。
2. 加强沟通交流。与家人、朋友和老师保持良好的沟通，分享自己的感受和困惑，寻求支持和帮助。可以经常与家人或朋友聚会，分享彼此的生活和学习经历。
3. 培养兴趣爱好。参加自己感兴趣的社团或活动，培养自己的兴趣爱好，这样可以减轻学习压力，增加快乐和满足感。
4. 主动寻求专业帮助。如果感到情绪低落或焦虑，可以及时寻求心理咨询或专业帮助。心理咨询师或心理医生会给予专业的指导，帮助我们走出困境。

■县疾控中心供稿

## 疾控在线

## 24小时待命！“非急救”转运服务保障居民就医

“你好，我爸身体已康复，现在需要从嘉善县第一人民医院回家。”“好的，请保持电话畅通，司机立即赶来。”患者家属拨打96120非急救转运电话后，只需等待转运车辆协助回家即可。

96120“善诚护送”作为浙江省

县域首个非急救转运综合服务平台已在我县启用，有特殊转运需求的患者，只要拨打96120或者通过“善诚护送”线上预约，就能享受到由嘉善县急救站提供的专业转运服务。

什么是非急救转运？县急救站站长张晓敏介绍，120急救属于院

前急救，是针对需要到院进行急救的病员以及大型突发事件事故的紧急救援。而非急救医疗转运是指在非急救情况下，为患者提供出院回家、转院等救护车专业护送服务，途中提供监护、吸氧等照护服务。“去年12月6日，‘善诚护送’启动以来就广受关注，截至目前，累计接听咨询电话844个，开展社会化非急救

转运服务384次，转运患者中年龄60岁以上的占71.35%。”张晓敏介绍，“主要是三类人群需要这样的服务。第一类是老年人康复回家，私家车不方便乘坐，需要我们转运；第二类是老年人居住的楼层较高，需要搬运，也可以叫我们；还有一类是做了骨科等大手术后需要平躺式服务的，也可以享受这个服务。”

近年来，非急救转运需求日益增长。去年5月，国家卫生健康委、国家中医药局印发《改善就医感受提升患者体验主题活动方案（2023-2025年）》，提出“积极探索非急救转运服务，直辖市、计划单列市、省会城市等要率先开展非急救医疗转运服务试点，建立非急救医

疗转运服务平台，实现统一呼叫号码、统一受理呼叫、统一指挥调度，对急救与非急救进行分类调派和管理，不断满足患者急救和非急救医疗转运需求。”

“我是骨盆骨折，今天要出院，家住2楼，不知道怎么办？”“魏大姐，我们有‘善诚护送’服务，你们拨打96120就可以了。”“那我复诊也可以拨打这个电话吗？”“是的。”原本还在担心出院后安全搬运和复诊的魏大姐，从医护人员那得知了“善诚护送”的服务后非常高兴，连连称赞。

“我们统一了非急救转运呼叫热线96120，建立了‘善诚护送’信息化服务平台；实行专车专用，非急

救与非急救分类管理，实现了区域内统一受理呼叫、统一调度指挥。”张晓敏介绍，“现在只要是嘉善患者都可以享受这项服务，不管你是在县里、市里还是省外就医，只要呼叫‘善诚护送’，我们都会把你平安接回家。”

96120非急救转运综合服务如何收费也是大家关心的问题。“以前的非急救（转运）属于医疗的一个特需服务，价格很高。嘉善县急救站开展96120服务后，收费标准从原来的300元每3公里下降到150元10公里，这个力度应该是很大的，惠及了嘉善老百姓。”张晓敏说。

“善诚护送”是由嘉善县急救站牵头，各医疗机构协同的非急救转

运品牌，为广大市民提供上海、杭州、嘉兴、嘉善等县内外，出院专送回家或前往养老院康复中心等“床对床”护送服务，只需拨打专线电话96120或者0573-84696120，也可登录公众号网上预约，即可获得上门服务，全程提供2名工作人员护送，转运过程全程监控，“善诚护送”出院转运，幸福到家。“我们将不断地完善和优化非急救转运服务机制，例如，非急救转运与家庭医生无缝衔接，非急救转运社会化服务或者是特困、特扶对象政策补助等，为市民提供更加方便、安全、规范、高效的非急救转运服务。”张晓敏说。

■全媒体记者 陈开愉 倪杨艳

