



## 放风筝能治颈椎病? 这事靠谱

### 健康教育

四月,春和景明,户外健身的人逐渐增多,或走路,或跑步,或打球,以自己喜爱的方式增强体魄。有人说春季里有一项户外运动非常适合轻中度颈椎病人,既安全、有效,又简单、有趣,那就是放风筝。

放风筝真能治颈椎病?当然是真的,听医生跟你细细道来。

#### 颈椎病已盯上年轻人

20多岁的人却有着50多岁的颈椎,这是怎么回事?那就得从我们的骨骼构造讲起。人体的颈椎、胸椎、腰椎、骶椎分别有向前、后、前、后的天然弯曲,大致呈一个“S”型,医学上称为“生理曲度”,具有减缓冲击力、维持肌肉平衡、维护身体平衡性和直立姿势等非常重要的作用。

现代社会生活节奏很快,大部分人都不会不知

不觉长时间曲背低头使用电脑、手机、写字、看电视、刷短视频、敲键盘等,这种曲背低头的不良姿势违背了颈椎正常向前凸的生理弯曲。

久而久之,就会造成颈部周围软组织劳损、颈椎曲度变直,甚至反弓、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出等后果——这就是许多人早早患上颈椎病的原因。

#### 忽视颈椎预警问题很严重

颈椎病早期大多只是脖子僵硬、酸胀等轻微症状,只要及时纠正不良姿势、充分休息,即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号,继续损伤颈椎的行为,颈椎病病情会逐

渐加重,出现颈部、肩部、头部等部位明显疼痛,继而出现手臂疼痛、麻木、头晕恶心、心慌多汗,甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

#### 放风筝的诸多好处

当风筝刚刚放飞的时候,我们会自然地抬起头颅,追踪风筝的每一个动态,随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中,我们会欢快地奔跑,双手紧握风筝线,不时地左右转动头部以观察风筝的动向。

在这个过程中,我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反,可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会;颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼,有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时,由于人体颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养,放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化,这样可以促进椎间盘、软骨组织进行营养交换,从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外,放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑,呼吸新鲜空气、接受阳光照射的同时,还可以身心愉悦,改善我们的新陈代谢,提高心肺功能,促进钙质吸收,预防骨质疏松,从而增强身体的抗病能力,对中轻度颈椎病起到良好的预防和治疗作用。

#### 特别提醒 这些细节别忽略

出门运动前,务必注意以下几点:

1. 务必在合法、安全的开阔地进行放风筝运动,避开电线、河流、高楼、农田等地段;
2. 春季气温变化快,注意随气温变化增减衣物,雷雨天气不要放风筝;
3. 运动时间以上午、下午阳光不太强烈时为宜,避免阳光暴晒,避免过长时间待在户外;

4. 放风筝运动只对轻中度颈椎病的恢复有帮助,如果你已经出现肢体麻木无力、头晕恶心、剧烈疼痛等重度颈椎病信号,请不要进行任何可能伤害颈椎的运动,即刻就医;
5. 如果你不清楚自己颈椎病的严重程度,请先咨询专业医生后再决定能不能进行放风筝等运动。

来源:北京青年报

## 维生素再好 摄入多了也伤身

维生素是维持人体正常代谢过程中所必需的一种营养要素,因此很多人认为平时应尽量补充维生素。也有人认为维生素是补品,对人体来说是多多益善,即使过量也能被身体代谢掉,十分安全。其实,这些认识有失偏颇。

因为维生素广泛存在于肉类、蔬菜、水果、粮食等食物中,平时只要合理安排膳食,做到营养均衡,一般可以摄取足量的维生素。如果刻意地过量摄入维生素甚至滥用维生素,则会步入误区,有害身体健康。

人体对维生素的需求,因生理、职业、环境或疾病的变化而有所差别。如儿童、妊娠妇女或哺乳期妇女及患有某种慢性疾病、特殊岗位工作者,由于生理或者药物、环境干扰了维生素的吸收,才应适当补充维生素制剂,但必须在医生或者药师的指导下,根据自身情况合理补充。以下维生素过量服用则有碍健康。

#### 维生素A

过量服用维生素A会致严重中毒或慢性中毒,甚至致人死亡。美国《读者文摘》曾报道过这样一个病例:一个3岁女孩的父母为了给她预防感冒,居然每天给她服用超出常用量100倍的维生素A,结果造成小女孩浑身瘙痒、脱水、抽搐等症状,几乎使心脏停止跳动。维生素A中毒症状一般表现为食欲缺乏、皮肤发痒、毛发干枯、脱发、口唇皲裂,易激动、骨痛、骨折、颅内压增高等。

#### B族维生素

如维生素B6缺乏可致眼、鼻和口角呈现脂溢样损害以及周围神经炎,但是过多摄入,反而会导致严重的周围神经炎,表现为感觉异常、步态不稳、手足麻木。大量服用维生素B12会引起恶心、头晕、焦躁不安等。

#### 维生素C

过量服用维生素C可偶见腹泻、皮肤红亮、头痛、尿频、恶心呕吐、胃痉挛等反应,甚至导致肾结石、糖尿病。

#### 维生素D

维生素D的缺乏,容易引起骨软化病,因此很多老年人和儿童都十分重视补充,但是维生素D的补充也并非多多益善,因为过量摄入维生素D容易中毒,可引起高血钙症,除了有头痛、厌食、嗜睡等症状外,有时还会造成肾的永久性损害。尤其是儿童正处于生长发育阶段,神经系统发育尚未完善,自主神经系统的调节功能较差,如果给孩子过量摄入维生素D,会导致小肠对钙的吸收量增加,进而引起发热等症状。

#### 维生素E

在一定剂量下,维生素E相对无毒性,又由于它具有抗衰老等作用,因此很多人把它当作长期服用的营养补充剂。但是任意滥用,对健康也是不利的。如果每天大剂量服用,个别人会发生凝血时间延长、内分泌紊乱和免疫机制的改变,还可发生血栓性静脉炎、肺栓塞、高血压、心绞痛等,妇女可引起月经过多、性功能衰退等。

来源:人民网

