很多久坐不动的办公一族没有想到，导致肩胛骨痛、手臂麻木、头晕、看东西模糊等症状的元凶竟是颈椎病。陶然亭社区医院的针灸医生韩乐告诉记者，从入冬开始，每天都有颈椎病患者来看病。治疗要彻底、坚持愈后保健是防止颈椎病复发的关键。

谁的颈椎没点儿病

治疗要彻底　愈后保健是关键

□本报记者 王香阑 文/摄

“哎呦，就是这儿，最近我右侧肩胛骨周围痛得特厉害。”“大夫，我脖子太僵硬了，扭个头儿就疼，而且经常头晕恶心。”“我不仅脖子难受，现在带得胳膊都痛了，手指也有些麻木。”……在西城区陶然亭社区医院的理疗室里，每天来做治疗的人络绎不绝。

肩胛痛竟是颈椎惹的祸

“一个月前我右侧的肩胛骨开始痛，贴了几回膏药，没拿它当回事。后来有一次去买菜，发现右手提不了东西，接着整个胳膊也疼，现在手指都有些麻木了。”患者王女士说，她以前有颈椎病，但这次身体不适她并没往颈椎方面想：“我今年51岁，朋友们都说我这是得了五十肩，所以每天就在家里练习手指爬墙，可没什么效果，只好来医院了。”

对王女士的病情，韩乐医生介绍，五十肩俗称冻肩，50岁左右的女士容易患病。但这种病的症状表现为肩部关节活动受限并出现疼痛，而王女士则是右侧胳膊和肩胛骨周围痛、手指麻木，这明显是颈椎出现病变压迫神经造成的。

韩医生说，随着年龄的增大、过度劳损，人们的颈椎出现退行性病变、骨质增生是比较常见的，这是人体老化的一种表现。由于颈椎周围有很多复杂的神经，颈椎出现病变后若压迫到神经，就会有头晕耳鸣、上肢麻木、血压升高等症状，若严重了还可能出现行走功能障碍甚至瘫痪。

颈椎病发作　治疗要彻底

“大夫，您给看看吧，我这脖子又不行了。”一位六十多岁的老先生走进理疗室。韩乐医生摸了摸他的颈部：“扎了两回刚好些您就停了，能不痛吗。”对方有些不好意思：“我不是怕疼嘛。”

韩乐医生介绍，颈椎病发作要及时治疗，西医一般会建议服用镇静止痛、营养神经的药物，病情严重时需要注射腺苷钴胺等。是药三分毒，中医通常采用局部热敷理疗、牵引、针灸、推拿按摩等方法来治疗颈椎病。但无论采用哪种治疗方法，都不能做几次见症状没了就一下子停止治疗。“比如扎针灸，治疗后确实可以让症状缓解得比较多，有人以为不痛了就已经好了，其实并没有完全治愈，最好再坚持治一治，持续一段时间后效果才能好。”他说。

至于每个颈椎病患者要扎几次针灸，韩乐医生表示：“这个不好说，要根据每个人的病情来确定。在临床上，颈椎病分为颈型、神经根型、椎动脉型、交感神经型、混合型等，若患者属于颈型颈椎病，且病情不是很重，扎个四五回基本就能过来了；若是神经根、椎动脉型的，或者压迫脊髓了，病情又很重，那要看其个人具体情况，特别严重的可能就需要做手术了。”

症状消失　要做好愈后保健

经过一段时间治疗后，颈椎病症状得到改善，医生会建议患者要定期做治疗并注意保健。小李与小刘是同事，两人都患有颈椎病，所以对医生的话很上心。

小李每周要去做美容，得知美容院也有按摩服务时，她便选择在这里做颈部按摩保健。开始几次还行，后来在一次按摩后她突然感到四肢发凉、恶心头晕，浑身出虚汗。赶紧到医院检查，医生告诉她是按摩颈椎不当造成的。“我这个后怕呀，原以为按摩是个小事，没想到后果这么严重。”她说。

据了解，虽然保健按摩师岗位已不再要求劳动者持证上岗，但医院里做推拿按摩的人员则不同，根据《执业医师法》规定，他们必须经注册取得执业证书方可从事医疗、预防和保健业务。韩医生表示，颈椎病患者愈后保健确实重要，但大家不要盲目，做颈部按摩一定要到正规医院，找有资质的、手法熟练的专业人员进行，若按摩不当，有时会造成骨折脱位、脊髓及颈椎间盘损伤。

韩乐医生介绍，如果得了颈椎病，平常用电脑时要隔半小时就起来运动一下；注意颈部多活动，可以向后运动、仰头，这样脖子就能舒服很多；还要注意脖子保暖，不要着凉受寒；睡觉时枕头大小要合适，最好能垫到脖子的曲度里，不要垫在后脑勺上，否则头会撅起来，等于睡觉时脖子也得不到休息。另外，还可以经常做做虎头肌、斜方肌、肩胛提肌等几条肌肉的抻拉，只要长期坚持，这可能比到医院做治疗、吃药效果会更好。

【健康红绿灯】

绿灯

又冷又燥吃点紫苏

紫苏有发散风寒祛燥的功效。有些人遇寒感冒出现咳嗽、痰多症状时，可用紫苏来调理。紫苏有镇咳平喘、祛痰之功效。当胃不舒服时，吃一碗苏叶瘦肉粥，既暖胃又健脾。

橄榄健脑开胃

橄榄又叫青果，富含维生素C和多种氨基酸，尤其是亚油酸，对心脑血管系统有益，还能营养脑细胞。橄榄和鱼头一起炖煮，做好的汤水有健脾开胃、清热解毒的效果。

红灯

脑出血患者少吃木耳

黑木耳有活血的功效，它能降低血液黏稠度，并能防止血小板凝集于血管壁，有助于防止动脉硬化、脑血管病和冠心病，是一种天然的抗凝剂。但正因如此，有出血倾向的患者不宜进食木耳，尤其在脑出血发病3个月内更要注意。

图形警示上烟包到底有多难

□本报记者 黄葵

“烂肺、肿瘤……这么丑的烟包却很有效！”真可谓一图胜千言。为揭示我国烟包图形警示的现状，积极履行《烟草控制框架公约》（以下简称《公约》），推动警示图形上烟包政策，新探健康发展研究中心于近日召开“烟盒之争”信息交流会。与会专家认为：我国应当尽快按照《公约》第11条及其实施准则的要求，推动图形警示上烟包，让公众广泛知晓烟草危害。

中心主任王克安率先指出，《公约》在我国生效近十年。这十年中我国在烟草流行监测、无烟环境创建、烟草广告、促销和赞助的禁止、烟草税的提升等方面均有较大进展，而唯独图形警示——这一最直观、最经济、最普遍、最有效的吸烟危害教育方式却一直未被采用。中国是烟草使用造成危害最为严重的国家，为了人民的健康和幸福，我们强烈呼吁尽快实施图形警示上烟包政策，莫让“美丽烟包”拖中国控烟进程的后腿。

新探健康发展研究中心龙军对烟包图形警示的国际进展进行了报告，她认为：烟草已经严重威胁国人的健康，而烟草制品包装采用健康图形警示是告知烟草危害，防止烟草业误导的最好方式。2014年中国卷烟年产量约为1304.9亿盒。如果将图形警示印上烟盒的正反面，就等于印发1304余亿份免费的烟草危害宣传单，其产生的效果将超过任何形式的宣传。特别是让非吸烟者，尤其是儿童及青少年看到，让其远离烟草。

将图形警示印上烟包以控制烟草流行，已成为全球趋势，并为中国推行图形警示的政策提供了成功经验。《公约》已在中国生效十年，中国政府有义务也有责任按照宪法规定和《公约》要求，明确告知公众烟草的危害。新探呼吁国内的烟草包装借鉴澳大利亚的经验，采用全警示包装。

与会专家最后还强调：中国烟草制品包装早已落后于世界形势这一点是毋庸置疑的。世界卫生组织发布的《中国烟盒健康警示效果评估及政策建议》中也明确指出：我国现在的纯文字健康警示不明确醒目，未采用图形方式，起不到足够的警示教育作用。如果中国烟盒使用大幅图形健康警示，将提高人们对烟害的认识，有助于降低吸烟率，从而挽救生命。

办公室藏着“健康暗器”

你知道吗？办公室里隐藏着许多不为人知的健康风险。

日光灯。日光灯不但会让你的皮肤显得蜡黄，还可能伤害皮肤。纽约州立大学石溪分校调查发现，某些办公室使用的节能日光灯，可能造成与紫外线一样的皮肤伤害。建议最好避免近距离使用日光灯，或加装玻璃罩，提高安全性。

手机、键盘、鼠标。有想过为什么会年年感冒、生病吗？有专家研究表示，办公桌（特别是键盘、鼠标和手机）的细菌数是马桶座的400倍，应定期给手机、键盘及鼠标消消毒，预防感染。

同事。同事之间的竞争往往是一个重大的压力来源。根据调查显示，83%的员工会因工作压力而感到焦虑。这种压力甚至可能成为健康杀手，压力大的员工患心脏病或中风的几率要比一般人高出五成。建议，因同事问题而感到心力交瘁的人，可试着与当事人讨论造成压力的原因，并请教主管如何解决问题。

椅子。大家都知道久坐办公椅可能伤害身体。久坐不动，气血不畅，缺少运动，会使肌肉松弛，出现下肢浮肿，倦怠乏力，甚至引起肌肉萎缩。建议坐的时间过久时，可选择站着办公。

（夏梅）

声明　北京市宏凯特洗衣店不慎将税务登记证、副本丢失，京税证字：342623640703301号。特此声明作废

注销公告　北京市通州新华商场有限责任公司（注册号：110112006503440），经股东会决议，拟向公司登报机关申请注销登记，清算组成员为王泽文、冯振东、王金凤，王泽文为清算组组长，请债权人债务人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

个体工商户转变企业组织形式公告　北京五牛美容，注册号：110106803700728，现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，本人承诺变更后若有个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户(家庭经营)的企业名称变更后(签名：程亚冬　2016年01月6日

声明　北京市顺义区新国展蓝天花园A区1号楼6层3单元602房屋所有权证遗失，房屋所有权证号：X京房权证密字第0027339号。特此声明作废

声明　北京顺海轩文化艺术交流中心（注册号：1101 0601 2194 674）经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记。清算组由秦兵兵组成，清算组长为秦兵兵。请债权人于见报之日起45日内到公司清算组申报债券债务，特此公告

注销公告　北京旭日东业商贸有限公司，注册号：110228018475072，不慎将营业执照正、副本遗失。特此声明作废

声明　北京厚祥建材有限公司不慎将2015年1月21日办理的组织机构代码证正本及IC卡丢失，机构代码证号：56580202-7特此声明作废

注销公告　北京鑫隆（北京）投资有限公司（注册号：1101120134347 9），经股东会决议，拟向公司登报机关申请注销登记，清算组成员为王泽文、冯振东、王金凤，王泽文为清算组组长，请债权人债务人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告　北京金世天海科技有限公司（注册号：1101102038439179），经股东会决议，拟向公司登报机关申请注销登记，清算组成员为梁庆，梁荣超成，清算组组为长：梁荣超，清算组人债务人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

作废声明　北京协力润华投资有限公司(注册号:110115019295013)作废法人毛岳淦人名章一枚。特此声明

作废声明　北京融成佳运贸易有限公司，统一社会信用代码:9111010609647678M，作废公司财务专用章一枚，特此声明

个体工商户转变企业组织形式公告　北京厚德博言商贸管理中心，注册号：110116064051985，现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司(新公司名称:北京新德博言科技有限责任公司)，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户(家庭经营)的企业名称变更后(签名:张玉玲　2016年01月6日

个体工商户转变企业组织形式公告　北京梅海泽科技有限公司，注册号：110106015200271，经股东决定拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组由高淡超成，高淡为清算组负责人，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

吊注销公告

声明　北京锦绣康宝商贸有限公司，不慎将税务登记证正本遗失，京税证字：11010666 8446731号，特此声明作废

个体工商户转变企业组织形式公告　北京鼎城工程五金经销部，注册号：110106048825 52，现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户(家庭经营)的企业名称变更后(签名:刘红　2016年1月6日

声明　北京广慧金通教育科技有限公司遗失2011年12月1日办理的组织机构代码副本，代码证号:58440678-3，声明作废

注销公告　北京美菜瓦科技有限公司（注册号：110104012469874）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组由张凯泰组成，张凯伟清算组负责人，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

声明　北京海阔通盛商贸中心，注册号:11010601224 3320，不慎将营业执照正本遗失，特此声明作废

声明　深圳市高兰德数码科技有限公司北京分公司，注册号：110000420060232，不慎将营业执照副本遗失，特此声明作废

注销公告　中脑云科(北京)投资有限公司(注册号:110080156418626)，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王平娟、杨广云、田文韬成，清算组组为长：田文韬，请债权人债务人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

个体工商户转变企业组织形式公告　北京德胜至(北京)商务顾问有限公司，注册号：110115017186170，不慎将营业执照副本、税务登记证副本(税务登记证号:11011509977534X)2014年05月19日办理的组织机构代码证副本及IC卡遗失，代码号:099775 34X，特此声明作废

声明　北京昌达广源装饰工程有限公司　不慎将税务登记证正本丢失，京税证字：11015589144153，声明作废

声明　北京希亿欣然医疗器材有限公司，注册号：110150501022 3801，不慎遗失营业执照正、副本。特此声明作废

声明　北京希亿欣然医疗器材有限公司，不慎遗失2013年11月10日办理的组织机构代码证正副本及IC卡，组织机构代码号:663140813，特此声明作废

声明　北京希亿欣然医疗器材有限公司(注册号:110105010223801)作废声明章、财务章、发票专用章、合同章、人名章各一枚声明作废

声明　北京宏利源润建材销售中心(税务登记证号:110116671749135)　不慎将税务登记证正本丢失。特此声明作废

声明　北京市宏凯特洗衣店不慎将税务登记证、副本丢失，京税证字:342623640703301号。特此声明作废

声明　北京厚祥建材有限公司不慎将2015年1月21日办理的组织机构代码证正及IC卡丢失，机构代码证号:56580202-7特此声明作废

个体工商户转变企业组织形式公告　北京欣赛瑞吉商贸有限公司，注册号:110114604431038，现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户(家庭经营)的企业名称变更后(签名:刘星　2016年01月6日

注销公告　北京美菜瓦科技有限公司（注册号：110104012469874）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组由张凯泰组成，张凯伟清算组负责人，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

减资公告　艾慕斯(北京)文化传播有限公司，注册号：110105019681893，经股东会决议向本公司登记机关减少注册资本，由原注册资本3000万元人民币减少至400万元人民币，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务或提供相应担保请求，特此公告

个体工商户转变企业组织形式公告　北京京兴通达保洁服务部，注册号：110228604163173，现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户(家庭经营)的企业名称变更后(签名:李春生　2016年01月6日

声明　北京旭爱你宝贝教育咨询有限公司，注册号：110102016565203，不慎将营业执照正、副本及税务登记证正、副本遗失，京税证字：110102085483848号，声明作废

声明　北京我爱你宝贝教育咨询有限公司，不慎将2013年12月23日办理的组织机构代码证正、副本遗失，组织机构代码：085483848。声明作废

减资公告　北京中创恒和科技有限公司，统一社会信用代码：91110105867619490 4，经股东会决议向本公司登记机关减少注册资本，由原注册资本5000万元人民币减少至4995万元人民币，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告

减资公告　北京联安联盟商贸有限公司（注册号：110106018279368）经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资金由1100万元人民币减少至510万元人民币，请债权人于见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求。特此公告

声明　北京润泽林森综合门市部，注册号：110101604124389，不慎将营业执照正本及税务登记证正本遗失，税务登记证号：132401199790190370。特此声明作废

刊登热线：13311157128