

告别炎夏，迎来秋天，很多上班族会觉得这阶段总是头晕、脖子酸疼、健忘，视力模糊。殊不知，这都是颈椎病惹的祸。首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心推拿科主任、主任医师宁煜表示，大脑运转靠血液，而颈椎病易造成颈部通过的血液量减少，引发脑供血不足，让患者出现头晕、健忘等症状。另外，秋季到来后，很多人仍延续夏季的生活习惯，不盖被子、睡凉席，再加上北方秋季夜晚气温骤降，第二天早上起来就发现落枕了，而落枕、睡姿不当都可能引发肩颈不适。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心推拿科主任、
主任医师 宁煜

记者：请您介绍下，夏秋交替时，颈椎病为何高发？

宁煜：夏天人们在空调房，颈椎病没有发作，因为不少有颈椎病的人会自动保暖，而入秋后天气逐渐转凉不再用空调，反而没有了保暖意识，于是颈椎病来势汹汹。此时我们的颈部大都暴露在外，容易受到冷天气的刺激，使局部肌肉保护性收缩，从而导致颈部张力增高，容易出现颈部力量失衡，颈部肌肉紧张痉挛，进而压迫到神经、血管，则发生颈部疼痛不适。如原来颈部已有病变的情况下，就更容易诱发颈椎病。

记者：秋季保护颈椎，要注意哪些方面？

宁煜：中医认为，秋季的气

秋风乍起，你的颈椎还好吗？

□本报记者 张晶

候特点是由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随“长夏”到“秋收”而相应变化，因此，秋季养生不能离开“收、养”这一原则。收为敛阳，减少阳气外泻以防寒邪内侵；养指养阴以防秋燥。

秋季肌肤腠理还不够致密，易受寒邪侵袭，男士在季节变化时，尽量穿高领衬衫。女士出门最好带上一条围巾或者披肩，稍感凉爽就马上戴上。在办公室工作或者开车时，戴U型颈舒枕是比较理想的选择，既能保暖，又能为颈椎减压。

如果感到颈部不适可以利用热敷袋对颈椎做热敷治疗。对于因颈部受凉导致的颈部肌肉酸、僵或痛，针灸拔罐等治疗可活血化淤，缓解肌肉痉挛疼痛及颈肩部不适。

入秋后温度多变，机体最易受风寒湿邪侵袭，所以在饮食上要多吃温热的食物、饮食清淡、少喝酒、抽烟，顾护脾胃，饮食

有规律，杜绝暴饮暴食或不吃。颈部出现不适时，要多吃新鲜蔬菜、水果，补充各种营养。此外要加强体育锻炼，体育锻炼对于

锻炼肌肉和韧带，增强骨骼及椎间盘活性非常有利。较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳、八段锦等。

相关阅读

颈椎病的自我治疗方法

保持正确的工作姿势

挺直腰背，眼睛平视甚至略微俯视电脑，坐久了要起来活动一下脖颈，转动一下眼球。很多疾病的产生其实都是患者自身不良生活习惯导致的，颈椎病的由来也是如此。

经常按摩放松颈肩肌肉

很多颈椎不好的朋友在初次按摩的时候会疼得难以忍受。疼则说明了肌肉的僵硬程度，所以不要怕疼，一定要坚持按摩。坚持一段时间我们会发现颈肩肌肉僵硬、疼痛、麻木的情况会有很大的改善。

避免损伤

颈部的损伤也会诱发颈椎病，除了注意姿势以外，乘坐快速的交通工具，遇到急刹车，头部向前冲去，会使颈部扭伤，因此，要注意保护自己，不要在车上打瞌睡，避免颈椎外伤。

用枕适当

人生的三分之一是在床上度过的，枕头的高低软硬对颈椎有直接影响，最佳的枕头应该是能支撑颈椎的生理曲线，并保持颈椎的平直。如果枕头不合适，会经常造成落枕，反复落枕往往是颈椎病的先兆，要及时诊治。

生活资讯

鸡蛋价格上涨动力不足 批发价小幅回落

粮油批发价格持续稳定。从粮食市场运行规律看，8月下旬天气转凉，加之后期学校陆续开学，餐饮企业及学校食堂集中采购量增加，粮食销售将逐渐走出淡季。从市场上了解，受小麦丰产影响，原粮供应充足，富强粉价格小幅下降，上周，全市富强粉日均批发价格为每500克1.69元，周环比下降1.74%。受大豆期货价格持续下降影响，加之人民币升值，大豆原料价格整体以稳为主，大豆油批发价格上涨空间较小，预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格基本稳定。上周，本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量小幅减少。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.31元，周环比下降0.56%。据农业部信息显示，7月份全国4000个监测点生猪存栏量月环比减少0.7%，同比减少4.8%；能繁母猪存栏量月环比减少0.9%，同比减少4.2%。本周

“处暑”后，天气逐渐转凉，猪肉消费需求季节性增加。但受生猪供应充足影响，猪肉价格上涨空间有限，预计本周猪肉批发价格基本稳定。

鸡蛋价格小幅回落。从产区了解，随着学校开学，食堂采购恢复，鸡蛋消费需求呈季节性增加趋势，但由于前期鸡蛋价格快速上涨，也抑制了一部分终端消费，致使鸡蛋价格持续上涨动力不足。预计本周鸡蛋批发价格上涨空间有限，将小幅回落。

蔬菜价格持续下降。“处暑”节气后，本市天气逐渐转凉，有利于蔬菜生产、采摘及运输，上市量继续呈增加趋势。加之蔬菜产地较近，流通成本相应降低，批发价格仍有一定下降空间，受其影响，预计本周蔬菜批发价格持续回落。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心



【健康红绿灯】

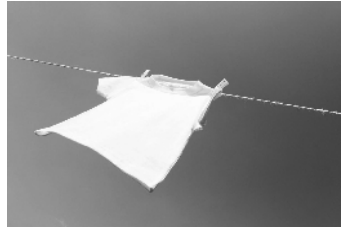
绿灯

早晚静坐有助延长寿命



“静坐”是一种精神上的“健身运动”。“静坐”能让我们养气、养精、养德、养神、养慧。静坐的力量不可低估，它让我们在静中释放工作中的压力和生活中的烦恼，让心灵得到净化和休息；静坐，对治疗中老年高血压、失眠等疾病也能收到良好的效果。

白衣服这样洗亮白如新



①将小苏打泡在温水里直至溶解，然后将衣服浸泡8小时再洗；②将阿司匹林溶于水，衣服完全浸入水中泡8小时，再洗后晾干；③在衣服开始漂洗前加入白醋，这样洗出来的白衣服都不发黄；④把盐洒在染上污渍的地方，轻轻摩擦，待干后清洗（不适合已干燥的污渍）。

红灯

核桃吃多了也有副作用



核桃仁性温，含多量油脂，不宜多食。一般认为每天吃5~6个核桃，约20~30克核桃仁为宜；吃得过多，会生痰、恶心，严重者会出现腹泻，甚至水样大便，造成身体脱水，如果因食用核桃造成腹泻，请及时就医。

肝不好吃什么都胖



肝是人体脂肪代谢的场所，当人体需要脂肪供应能量时，皮下的脂肪就会被调动，它从皮下运输到肝脏，然后在肝内燃烧供能。饮酒、吸烟、熬夜等生活方式及某些营养素缺乏时，脂肪代谢就会紊乱，所以肝脏代谢不好时，吃什么都会变成脂肪，人就容易发胖。

通告

蒋志刚 622722****05090216 李国霞 622429****02065741 白成发 142727****08011511 杨丽娜 142732****11180841 靳卜 141002****07130027 辛春雨 130827****12200430 李秀英 142322****01123027 张红奎 142631****08254816 武岩芳 410527****1205348X 陈玲 140222****09166046 陈春婷 412821****07273629 刘娟 130984****03034886 杨硕 142723****11182315 张晓华 220723****08193226 栗建星 130434****01282016 闫全喜 412825****10262059 洪桂娣 320482****08116200 庞桂敏 411421****10165320 李冬丽 412825****12152024 陈士贞 132401****10270641 张培培 410926****05151685 杨万斌 642223****1207031x 据公司相关规定，已经严重违反了公司规章制度，公司决定解除与你们的劳动关系，请在本通告公告之日起30日内办理相关手续。

王述东 230107****07052478 左丽华 513701****12123905 冯康 620502****06015630 董占辉 130431****02170013 贝典 412825****05063725 赵荣 413026****08028426 王玲玲 622628****05050721 王龙 622627****10034235 王瑞丽 412723****01132125 李海霞 130428****08150541 张天皓 150430****01213976 王小英 232303****02053026 张楠 110228****12163235 王宗林 110227****12202718 张艳 341222****08121440

2017年8月14日

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设

心身健康 专业服务商 · 北京五二五科技有限责任公司