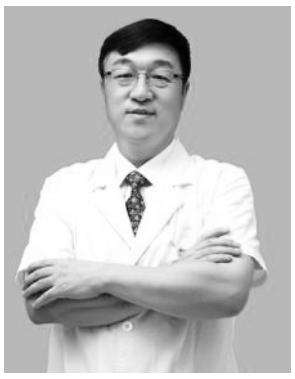
颈椎病是日常常见的一种疾病，由于电脑及手机的广泛使用，颈椎病发病率逐渐增加，发病年龄日益年轻化，许多年轻的白领因为工作性质的原因都深受颈椎病的困扰。那么到底什么是颈椎病，颈椎病又有那些早期症状？让我们一起来了解一下。

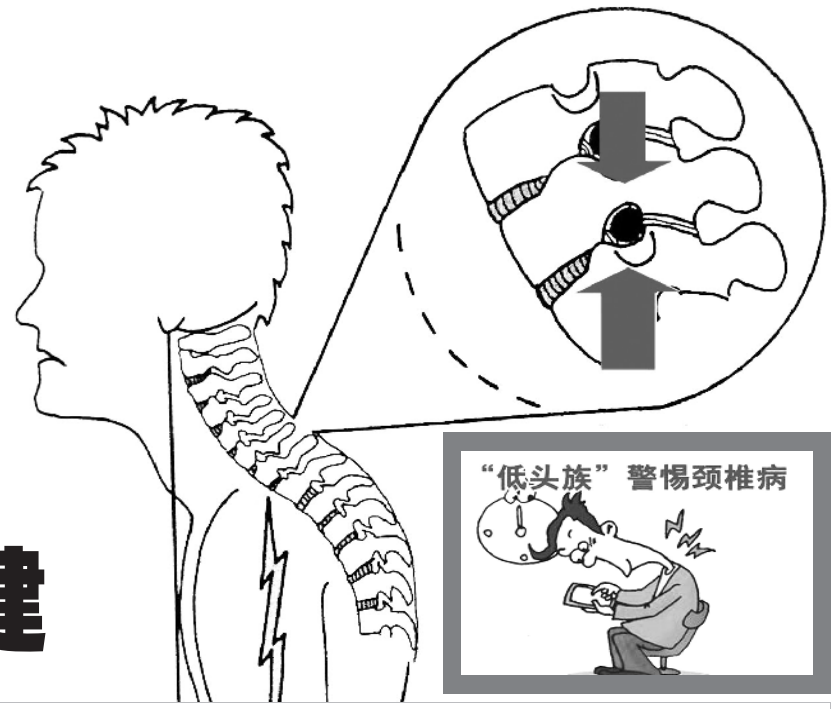


本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
骨科矫形首席专家 杨华清

颈椎病的预防与保健

□本报记者 陈曦



症状

颈部酸痛、僵硬、活动受限：同时还可能会有颈部肌痉挛、有捆绑感、与头部常偏向一侧、抬头、低头、旋转等动作困难。

经常落枕：对枕头、床等睡眠环境要求非常高，稍不注意就容易落枕，这往往是颈椎不稳、颈部肌肉肌力不够所致。

头痛：上颈段的颈椎病可有头痛症状，枕大神经病变是引起头痛的主要原因，枕寰枢不稳及枕寰枢处肌肉紧张，可刺激从中穿出的枕大神经而诱发头痛。

眩晕：颈部的伸展或旋转而改变体位诱发眩晕症状，严重者会有恶心、呕吐。急性发病时病人不能抬头，少数病人有复视、眼颤、耳鸣及耳聋等症状。在体征方面，发病时病人颈部活动受限，作颈部旋转或活动可引起眩晕、恶心或心慌等症状。

另外，出现以下症状为严重的颈椎病：手麻、手握持无力；肩背部沉重感，上肢无力，手指发麻，肢体皮肤感觉减退，手握物无力，有时不自觉的握物落地，另一些病人下肢无力，行走不稳，双或单脚麻木，行走时如踏棉花的感觉。出现上述症状请立即正规医院就诊。

预防

颈椎病的出现往往和生活中不良姿势及生活习惯有关。日常生活中我们应如何预防颈椎病呢？

避免长时间保持同一姿势：长期低头伏案工作者，每工作半小时左右就要站起来活动活动四肢、颈椎，消除颈部肌肉、韧带的疲劳，防止劳损。

颈部保护：乘车或运动时注意颈部保护，避免急拐弯、急刹车或突然转颈。

保暖：日常生活中要注意防寒保暖，不要用电风扇和空调直接吹；夜间睡眠时，注意关窗，不要让风直接吹。

纠正不良姿势：日常生活中应注意保持头颈正确的姿势，不要偏头耸肩，看书、操作电脑时要正面注视，视线和电脑平齐，保持脊柱的正直。

选择合适枕头：睡觉时要选择合适的枕头，不宜过高或过低，一般枕头以10厘米的高度为宜。不要躺着看书、看电视。

积极乐观的态度：在日常生活中要保持乐观向上的情绪，经常情绪不好、急噪不安、感情压抑会使我们神经衰弱引起颈椎及周围肌肉得不到足够休息，诱发颈椎疾病的发生。

适量热敷：温热敷可改善颈部的血液循环，也可缓解颈部的肌肉痉挛，通过消除人体颈部患处的肿胀程度来减轻症状。可用热水袋进行局部的外敷，急性期患者疼痛症状较重时不宜作温热敷治疗。

正确锻炼：正确的功能锻炼，可以充分放松颈椎关节及周围的肌肉、韧带，有效缓解疲劳，增加颈椎部位的稳定。颈椎各向等长抗阻训练可增加颈部肌力耐力，从而增加颈椎稳定性（请咨询正规医院康复科）。日常生活中，采用正确的姿势游泳，是防治颈椎病行之有效的方法。切忌盲目的牵引、推拿、扳脖子。

所以，预防颈椎疾病的发生应从日常生活中做起，久坐之后要站起来活动活动四肢、颈椎，消除颈部肌肉、韧带的疲劳，防止劳损。日常生活中要保持正确姿势，注意防寒保暖，不要躺着看书、看电视。当人们在日常生活中养成这些良好的生活习惯，颈椎病的困扰就会远离你了。

汽车“消费陷阱”频现 法官支招消费者

□本报记者 李婧

最近，一家汽车销售公司因将二手劳斯莱斯当新车销售，被法院判决赔偿消费者1300万元。这起案件引发媒体的高度关注。据北京市三中院统计，自2013年8月至2018年9月，北京三中院共受理并审结汽车消费者权益纠纷二审案件72件，此类案件呈逐年上涨趋势，从2013年的5件，到2017年已达21件。法官介绍，涉及机动车买卖合同纠纷中“欺诈”问题亦开始凸显，至2017年比重达到全部汽车消费者权益纠纷案的80%。对此，社会公众理应高度重视，加强甄别，谨防受骗。

新车维修被使用 故意隐瞒成欺诈

目前有消费者遭遇到从经销商购买的新车，后来发现新车竟然有过维修记录或使用记录，比如新车存在更换过发动机、燃油泵控制单元曾经过维修等。而这些情况在购买新车时，经销商并未告知过消费者。在三中院二审审理的贾某与北京锦麟盛泰汽车销售有限公司、北京德特汽车贸易有限公司买卖合同纠纷一案中，贾某从北京锦麟盛泰汽车销售有限公司购买了一辆价格高昂的劳斯莱斯汽车，锦麟汽车公司承诺是新车，后贾某发现车辆非新车，锦麟汽车公司涉嫌篡改车辆行车里程，将已经使用近5000公里里程的旧车充当新车出售，法院判决欺诈及三倍赔偿。

法官提醒：提车后多磨合 注意留证据

消费者应尽量选择从4S店授权经销商购买汽车，消费者从未授权经销商处购买新车或从二手车交易市场购买二手车，购车前应充分了解意向车辆市场价格及相关配置状况，切莫贪图小便宜，尽量选择从资质全、规模大、社会信誉良好的经销商处购买，提车后多磨合车辆，一旦发现问题及时到专业机构检验并留存相应证据。

车辆瑕疵谁之过 商家举证有限期

消费者购买爱车之后，突然发现爱车存在质量问题，包括核心功能瑕疵和非核心功能瑕疵。比如安全带及安全辅助气囊配置缺失、车门与车身存在间隙、排气管隔热板发生变形和裂口等。非核心功能瑕疵主要是外观瑕疵，比如座椅数量不符、座椅皮质材料不符、车辆外观颜色不一致、车辆玻璃及钣金有明显的划痕、车辆发生过喷漆处理等。车主常与经销商就车辆瑕疵系售前还是售后发生争议。在三中院审理的迟某与北京宏和通达汽车销售服务有限公司一案中，迟某主张车门有凹陷，座椅后背有瑕疵，要求销售商赔偿损失。法院判决迟某接收车辆时已对车辆进行了验收，其六个月内亦并未提起异议，故驳回迟某诉讼请求。

法官提醒：验车别超6个月

车主在提车时候应注意全面查验车辆外观、内室等细节，按照交车及验收单上每个项目仔细验收，确保车辆无误，再在验收单上签字确认。对于汽车存在瑕疵，要明确瑕疵的具体部位，并注意保留文字、图片或语音证据。六个月内由经销商举证证明车辆不存在质量瑕疵，超过六个月则由消费者承担举证责任。

巧立名目乱收费 没有约定须返还

许多消费者购车时候会发现除了购车款项，经销商还会收取另外一些费用，比如PDI检测费用、代收车辆购置税费、代收车船税、车贷服务费、验车上牌费、代办保险费、提车费、车辆装饰费、综合服务费、续保保证金等，而这些费用常常会引发争议纠纷。在三中院二审审理的王某与北京奥吉通汽车销售有限公司一案中，王某要求销售商返还收取的车贷服务费1万余元，销售商解释其中5000元系服务费，剩余费用5000余元系补交利息，法院判决补交利息没有合同依据，且没有向王某告知说明，故判决将该部分费用返还给王某。

法官提醒：不要轻信口头承诺

车主对于购买汽车所交付的各项费用和项目，问清每笔费用的具体明细和来龙去脉，切忌糊里糊涂地交费。每项费用要求经销商开具发票或单据，交易留痕，并予以保存。对于销售人员的承诺要形成于书面文字，口头承诺不要轻信。

预付定金签合同 违反约定双倍罚

因汽车标的金额较大，提货及运输时间周期长，汽车买卖多是非现货交易，一般情况下，双方会在汽车买卖合同中约定定金条款以担保合同履行，即消费者需要向经营者预先交付不超过标的额20%价款作为定金。司法实践中常存在消费者交付定金后，经营者未能提供车辆、延迟交付车辆、交付定金后涨价或交付车辆与合同不符等违约行为而引发纠纷。在张某与北京城翰汽车服务有限公司一案中，城翰汽车公司未按照购车合同约定提供3+3座椅的车辆，法院判决城翰汽车公司双倍赔偿张某定金损失。

法官提醒：买车认清合同条款

消费者购买车辆时要认真审阅合同条款，明确所购车辆配置、参数、提车日期等内容，明确定金的性质和功能，定金具有担保合同履行性质，可以适用“定金罚则”，消费者交付定金后，如果不履行合同约定，无权要求返还定金。经营者不履行合同约定，应当双倍返还定金。

公告

庞博，公司以EMS方式通知你9月21日前来公司办理离职手续，你逾期仍未到公司办理，现公司与你解除劳动关系。

中建一局集团第五建筑有限公司
2018年9月25日