

# 拿什么拯救你,我的颈椎

□本报记者 白莹

腰酸背痛,相信大家一定不陌生。经常腰酸背痛,很可能是你患上了颈椎病,颈椎病可能会给身体带来非常大的影响。那么,得了颈椎病怎么办?在生活中该如何预防?请听听北京市隆福医院外科主任医师田志军的介绍。

## 什么是颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征,是指由于颈椎及其之间的关节、关节囊、韧带、椎间盘的退变,出现颈椎失稳,产生骨质增生、韧带与关节囊肥厚或钙化,刺激或压迫了神经根、椎动脉、脊髓、交感神经,从而产生的一系列症状。

## 颈椎病有什么表现

颈椎退行性改变,慢性劳损(如不良的坐姿、睡姿,长时间低头),头颈部外伤,感受风寒湿等因素,咽喉部炎症及颈椎先天畸形。轻者感觉颈项肩背的酸困、疼痛,或伴有上肢串痛,手指发麻,也可表现为头晕、恶心等;严重者下肢酸软无力,行走困难,甚至大小便失禁,瘫痪。

## 得了颈椎病怎么办

可以到骨科、针灸科、推拿科、康复理疗科、疼痛科等科室就诊,由医生进行相关的体检和辅助检查(如X线、CT或MRI、TCD、肌电图等),确定病变的部位及严重程度,从而采取适宜的保守(如针灸、推拿、理疗等)或手术治疗方式。

## 如何预防

在治疗的同时遵循防治结合,动静结合的原则:

1、保持正确的坐卧姿势:睡眠采取仰卧位时,枕头高低适中(8-10cm左右),形状以中央凹两端高的元宝形为佳,颈部应充分接触枕头并保持略后仰的状态,头不要悬空;侧卧位时,应使枕头与肩同高,脊柱尽可能在一条水平线上。工作时自然端坐位,臀部和背部要充分接触椅面和椅背,双肩微后展,脊柱正直,两足着地,将桌椅高度调到与自己身高比例合适的位置,使目光平视电脑屏幕。

2、适当活动颈部:通常工作或使

用电脑、手机1小时左右,要适当休息,并且有目的地做一些颈部前屈、后伸、旋转、侧屈的运动,动作应轻柔、缓慢,以接近该方向的最大运动范围后,保持5秒为宜。

低头时,下颌触碰胸骨;仰头时,下颌有意识指天;侧屈时,两耳尽可能触碰两肩;侧旋时,下颌尽可能接近两肩。(注:活动时不要闭眼,并且不要环旋转动头颈部。)

3、防寒防湿:天气变化时,注意颈部保暖。冬天最好穿高领衣服或者佩戴围巾;夏天要注意避免直接或长时间吹空调和风扇。

4、避免外伤:参加体育活动时,要注意保护头部和颈部,防止发生碰撞或损伤。

## 自我保健

1、按揉风池穴:风池穴位于枕骨

下,胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷处。用两手指分别按在同侧风池穴,其余手指附在头侧,由轻到重地按揉20至30次。

2、拿捏颈肌:将右手上举置于颈后,拇指放置于同侧颈外侧,其余四指放在颈肌对侧,双手用力对合,将颈肌向上提起后放松,沿风池穴向下拿捏至大椎穴20次。

3、点按后溪穴:后溪穴位于手掌尺侧,第5掌指关节后远侧掌横纹头赤白肉际处(掌纹消失处是穴)。以一手食指末节桡侧点按对侧后溪穴20次,左右交替。

4、头手相抗:双手十指交叉合拢于枕颈部,将头微微后仰,双手逐渐用力向颈部加压,同时肩和上臂向后充分展开,维持5秒,连续3-5次。

5、双手托天:双手上举过头,掌心向上,仰视手背5秒。

## 心理咨询

# 常无端受客户指责 我该如何调整自己的情绪?

□本报记者 张晶

## 职工问题:

最近,我的岗位发生了调动,被安排到售后服务部。很多客户到我们这里来的时候情绪都很激动,还有些人直接指责我们,说话非常难听。遇到不讲理的人,我也很生气,问题又不是我造成的,凭什么骂我?但公司有规定,不能跟客户发生冲突,因此我只能忍气吞声。有时真的感觉快忍不住了,想要爆发。可如果爆发,工作就保不住了,我真不知道该怎么办?自从做了售后,我每天都很不开心。

## 北京市职工服务中心心理咨询师:

您好,做售后服务工作不单单要协调处理复杂的事情,还要面对客户的不良情绪,甚至被愤怒地指责。而在这个过程中,我们会体验到烦躁、委屈和愤怒等情绪,这些情绪长期无法纾解,一味地忍气吞声,您很担心自己在忍不住时爆发,这确实不容易。同时,我也看到您身上具有的强大的自制力和理性坚韧的性格。工作调动后,您努力适应,克制不良情绪对自己的影响,始终保持理性,勇敢面对挑战和困难,您没有选择放弃,而是选择求助,探求调节情绪的方法,给您一个大大的赞。

## 专家建议:

社会中的很多职业都要求从业者具有较好的情绪控制能力,比如客户服务、护士、医生和警察等。这些职业长期需要跟处在不良情绪状态的人打交道,难免会对自己的情绪产生影响。

当我们觉察到自己的情绪已经变得很不好,快要爆发时,试着离开当下的情境,试着使用“STOP情绪控制”技术,这个技术的具体方法分四个步骤:

第一个字母S(Stop)表示“暂停”。在面对客户指责甚至挑衅时,您可能感到非常烦躁,甚至恼怒。这时候先停下来,给自己一点点时间和空间,在您决定采取行动之前,冷静一下。

第二个字母T(Take a breath)表示“呼吸”。做几个缓慢的深呼吸,呼吸几次之后,情绪会得到缓和,不那么执着于冲动的决定和行为了。

第三个字母O(Observe)表示“觉察”。按照前两个方法做完,可不舒服的感觉还是会有,这时候该怎么办呢?那么,就试着练习觉察吧。把自己和身体感觉分开,试着用一种客观的态度分析自己,“是身体的感觉不舒服,不是我很糟糕”、“是胸口感觉很堵,不是我是一个差劲的人”。感觉不完全等于你,它只是一个变化的过程。做一个旁观者,去

觉察和接受情绪的存在。

最后一个字母P(Proceed)表示“继续”。当完成以上几个步骤后,您会惊讶地发现刚才糟糕的情绪变得好多了,就可以尝试回到之前的工作。此时如果您再放慢语速,降低音量,对方往往也会被您影响,情绪不知不觉的缓和下来了。

当我们尝试控制愤怒情绪时,并不意味着默许不公平不公正的现象,我们有权利也有责任维护自己的尊严。但是,我们需要保持头脑清醒、泰然自若,带着怒气行事容易让我们陷入麻烦。

如果您需要,也可以尝试接受专业心理咨询。北京市职工服务中心每周二、周四面向全市职工提供免费心理咨询服务,关注“首都职工心理发展”微信公众号即可预约。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

## 生活小窍门



## 为什么天天运动还会胖

□郭旭光

大家都知道运动减肥既健康又有效,但是你知道不知道,如果不当的运动不但不能起到减肥的作用,反而还会让你越来越胖。所以提醒各位选择运动减肥方法的朋友们,千万注意以下三点:①过度运动不减肥,②强度大的运动不消耗脂肪,③强度大的运动有时增加脂肪。

运动能提高身体的基础代谢率,消耗热量,因此有助于减肥瘦身。研究人员把72名女性作为试验者,让她们进行跑走运动30分钟,并在运动前后检测血液中肥胖基因的产物——瘦身蛋白的浓度。结果表明,强度大的运动基本上不消耗脂肪,尤其是在无氧运动时,肌糖原无氧酵解过程中产生的代谢产物是乳酸,乳酸在有氧条件下在肝脏中大部分分解为二氧化碳和水;另一部分重新合成肝糖原,但也有少量乳酸通过代谢合成脂肪。这就是为什么强度大的运动不但起不到减肥的作用,有时反而会增加体内脂肪堆积的原因。

为此,运动医学专家建议想瘦身减肥者,一般运动半小时到1小时,心跳达到每分钟130至175次左右,可算是运动适度,这样可增加瘦身蛋白浓度。