

虽然已经过了立秋，可闷热高温的“桑拿天”依旧，大家还得依靠空调、电风扇降温。但是当开了一晚的空调，早上醒来发现自己脖子歪了不说，身体也发紧、不舒服，也就是我们经常所说的“着凉、受风”。生活中还有哪些“贪凉”的小隐患呢？

空调屋里坐 冲凉隐患多

颈椎病的病因主要是颈椎的退行性变化和外伤。长期吹空调，会使得颈椎长期在冷风的侵袭下，加快颈椎退行性变化，而退行性变化累积到一定程度就会自然出现手臂麻木、肩背酸疼等这些颈椎病的症状。

持续的高温天气让越来越多的人离不开空调，长期座位正对空调，或是穿吊带装的女性，颈背肌肉很容易受寒，容易诱发颈椎病。

此外，夏季当人们汗流浹背地回到家时，首先想到的就是冲凉。冲凉的瞬间确实很惬意，但是此时人体仍处于代谢旺盛、产热增加、皮肤血管扩张的状况，这时如果立即洗冷水澡，皮肤受到冷水刺激，会通过神经反射引起皮肤血管收缩，极易导致颈椎病等骨关节病的发生。所以夏天仍应用热水洗澡。

天热不运动 腰椎出问题

天气炎热懒得外出，在家上网、看电视的时间增长，长期保持一个姿势腰椎很容易受伤。一些简单的动作可以预防腰椎疾病，比如按摩腰眼——两手轻握拳，用拳眼或拳背轻轻扣打腰眼处，或用双手握拳，用手背骨节按摩腰眼处，也可用双手捏腰眼处肌肉，上从两臀后尽屈处开

猛吹空调 当心颈椎病找上身

始，往下捏至骶骨下端，往返10次；捏时两大拇指、食指和中指将腰肌捏起，大拇指从上往上推，下面食、中指往下搬，让肌肉滚动起来，每日捏1-2次。

此外，游泳也可以减轻平时对腰椎的负担。游泳的时候，颈部肌肉和腰肌都能得到锻炼，而且人体在水中没有重量负担，锻炼时不会对椎间盘造成损伤。

冷风贪凉席 午睡要当心

吹冷风午睡诱发颈椎病。如果空调出风口及风扇长时间直吹人体背部或关节处，可能会诱发颈椎病、骨关节炎等疾病。人在睡眠时，关节部位血液循环速度变慢，长时间的低温会使肌肉、韧带僵硬，从而导致关节炎的发生。由于颈背部是睡眠时较少活动的部位，在睡觉时很容易受凉，上班族和老人都要尽量避免午睡时直吹冷风。

因睡凉席引起的肩周炎及腰痛也极为常见。过了立秋不宜再直接睡凉席，或者在上面垫上薄床单。使用凉席时，室温不宜

过低，否则凉上加凉很容易引发腰椎疾病。平时也应打开门窗，保持通风，但要避免“过堂风”。尤其是原来就有腰椎病史的人更应注意，要尽量选择阳光充足、湿度适宜的房间居住，以防加重病情。

开车出门 小心空调吹

开空调开(乘)车关节伤不起。夏天如果长时间开(乘)车，车内空调温度调得很低，很容易因受凉引起关节问题，出现腕、肘及膝关节疼痛、肿胀与活动不适。同样，司机可能比一般的人更容易患膝关节痛，就是因在低温驾驶室内受凉导致。因此，除了车内空调的温度要适宜外，出风口也应尽量避免直吹人的肢体部位。

◆相关链接◆

预防颈椎病的简单方法

保持正常坐姿
办公室工作人员首先在坐姿

上尽可能保持自然的端坐位，头部略微前倾，保持头、颈、胸的正常生理曲线；升高或降低桌面与椅子的高度比例，以避免颈部过度后仰或过度前屈，定制与桌面呈10-30度的斜面工作板，更有利于坐姿的调整。

定时转动颈部

对于长期伏案工作者，应在1-2小时左右，有意识地让颈部向左右转动数次，转动时应轻柔、缓慢，以达到该方向的最大运动范围为准。

夹肩运动

两肩慢慢紧缩3-5秒钟，尔后双肩向上坚持3-5秒钟，重复6-8次；也可利用两张办公桌，两手撑于桌面，两足腾空，头往后仰，坚持5秒钟，重复3-5次。

定期向远方眺望

当长时间近距离看物，尤其是处于低头状态者，既影响颈椎，又易引起视力疲劳，甚至诱发屈光不正。因此，每当伏案过久后，应抬头向远方眺望半分钟左右。这样既可消除疲劳感，又有利于颈椎的保健。

【健康红绿灯】

绿灯

这5类人最该及时刷牙



当你的口腔有以下情况时，就该考虑去刷牙：1.牙周不健康者：刷牙出血、牙床肿胀等都属于牙周问题。2.备孕中的准妈妈。3.矫正牙齿者：在矫正前要进行牙周检查。4.需要假牙修复者。5.牙齿色素沉着者：如发现牙齿有黑点、牙结石以及色斑、色素沉着等。

饭后休息30分钟再散步



如果吃太饱，一定要起身慢步行走，避免食物堆积在胃部，造成肠胃不适。但别一吃完就出发，可以先休息30分钟再散步。如果走得太快，动作过于剧烈，也不利于消化。建议散步速度以90步/分钟最为理想，约每秒走1-2步即可。散步时间以10-30分钟为宜，不用太久。

红灯

水果不能代替蔬菜



尽管水果、蔬菜总是被人相提并论，但两者的营养成分、价值各有特点，不可相互替代。像大多数深色蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量高于水果；但水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多，且水果食用前不用加热，其营养成分不受烹调因素的影响。因此，建议无论水果甜不甜、热量高不高，每天吃的量都应控制在200-350g，蔬菜摄入量应该达到500g，而且不要同种类换着吃。

3种食物会“催老”



甜品类。甜品中的糖分含量较多，过多地摄入糖分会加速皮肤的衰老，使皮肤失去弹性，起皱纹。重盐类。过量地摄入盐分会破坏血液的渗透压，造成体内的钠离子增多，身体的水分流失。女性一旦水分流失过度，皮肤就会因为缺水而变得粗糙。酒类。适量饮酒，可以加速血液循环，提高基础代谢，但是过度饮酒就伤身体了，尤其是对肝脏的伤害，会引起肝功能的下降，面部发黑，加速衰老等坏的影响。

Table with multiple columns containing company names, registration numbers, and legal notices regarding business operations and share transfers.

本报刊登热线 13699137322