

化疗作为癌症治疗的关键手段之一，在疾病控制中发挥着重要作用。然而，众多患者在接受化疗后，常出现恶心、呕吐等不良反应。这些不适症状不仅显著降低了患者的生活质量，还可能对患者治疗依从性下降，进而影响整体治疗效果。因此，深入了解化疗后呕吐的防治措施，对患者而言具有至关重要的意义。本文将详细阐述化疗后呕吐的成因、防治方法以及日常生活中的实用建议，助力患者更有效地应对这一治疗过程中的挑战。

一、为什么化疗后会呕吐？化疗药物在杀死癌细胞的同时，也会对正常细胞造成一定的损伤，尤其是对胃肠道黏膜和大脑中的呕吐中枢产生影响，所以化疗后会有呕吐现象产生。化疗引起呕吐的主要原因：

1. 药物直接刺激胃肠道：化疗药物会刺激胃肠道的黏膜，导致胃肠道功能紊乱，从而引发恶心和呕吐。这种刺激可能使胃肠道的蠕动加快或减慢，进一步加重不适感。

2. 激活呕吐中枢：化疗药物或其代谢产物会刺激大脑中的呕吐中枢，触发呕吐反射。呕吐中枢位于大脑的延髓部位，对外界刺激非常敏感。

3. 心理因素的影响：部分患者对化疗感到焦虑或恐惧，这种心理压力也可能诱发恶心和呕吐。尤其是经历过严重呕吐的患者，可能会在下次化疗前产生预期性呕吐。

4. 个体差异：每个人的体质和对药物的敏感性不同，有些人更容易出现呕吐反应。例如，女性、年轻患者以及有晕车史的人，呕吐的风险可能更高。

5. 化疗药物的致吐性：不同的化疗药物致吐性不同。例如，顺铂、阿霉素等药物的致吐性较强，而一些新型靶向药物的致吐性较低。

二、化疗后呕吐的类型有哪些？

化疗后的呕吐防治

1. 急性呕吐：发生在化疗后24小时内，通常程度较重，但持续时间较短。这种呕吐与化疗药物直接刺激胃肠道和呕吐中枢有关。

2. 延迟性呕吐：发生在化疗后24小时至数天内，可能持续2-3天，程度较轻但持续时间较长。延迟性呕吐通常与化疗药物的代谢产物在体内积累有关。

3. 预期性呕吐：由于之前的化疗经历，患者在接受下一次化疗前就感到恶心或呕吐，这与心理因素密切相关。预期性呕吐的发生率约为20%-30%。

4. 难治性呕吐：经过常规止吐治疗后仍无法控制的呕吐，这种情况较为少见，但需要特别关注。难治性呕吐可能与个体对药物的耐受性差或化疗方案较强有关。

三、如何防治化疗后的呕吐？防治化疗后的呕吐需要从药物、饮食、心理调节等多方面入手。

1. 药物防治。防治化疗后呕吐的主要手段。医生通常会根据化疗药物的致吐风险和个人情况，开具相应的止吐药物。常见的止吐药物包括：5-HT₃受体拮抗剂如昂丹司琼、格拉司琼，用于预防急性呕吐，通过阻断大脑中的5-HT₃受体来抑制呕吐反射。NK-1受体拮抗剂如阿瑞匹坦，用于预防延迟性呕吐，通过阻断NK-1受体来减少呕吐的发生。地塞米松，一种类固醇激素，常与其他止吐药物联合使用，增强止吐效果。需要注意：止吐药物应在医生指导下使用，切勿自行调整剂量或停药。

2. 饮食调理。合理的饮食可以帮助减轻恶心和呕吐。饮食建议：少食多餐，避免一次性吃太多，改为每天5-6顿小餐，减轻肠胃负担。选择清淡易消化的

食物，如米粥、面条等，避免油腻、辛辣或过甜的食物。避免空腹，空腹可能加重恶心感，可以适当吃一些苏打饼干或干面包。多喝水，保持充足的水分摄入，但避免在饭前或饭后立即大量饮水。避免刺激性气味，远离油烟、香水等刺激性气味，保持室内空气清新。

3. 心理调节。心情好，呕吐少，心理因素在化疗后呕吐中起着重要作用。放松心情：通过深呼吸、冥想或听音乐等方式缓解焦虑。分散注意力：与家人朋友聊天、看喜欢的电影或书籍，转移对恶心感的注意力。积极沟通：与医生或心理咨询师交流，表达自己的感受和担忧，获得专业支持。参加支持小组：与其他患者交流经验，互相鼓励，减轻心理压力。

4. 生活方式调整。一些生活方式的调整也可以帮助缓解呕吐。保持室内空气清新：避免接触油烟、香水等刺激性气味。适当活动：在身体允许的情况下，进行轻度活动，如散步，有助于促进消化。充足休息：保证足够的睡眠，避免过度疲劳。穿着宽松衣物：避免紧身衣物压迫腹部，加重不适感。

四、需要及时就医的情形。虽然化疗后的呕吐很常见，但以下情况需要及时就医：呕吐持续时间较长，无法通过常规方法缓解。呕吐物中带有血丝或咖啡色物质，出现严重脱水症状，如口干、尿少、头晕等。体重明显下降，营养状况恶化。伴有其他严重症状，如腹痛、发热等。

抗癌路上，你并不孤单，化疗后的呕吐虽然令人不适，但通过合理的药物、饮食和心理调节，大多数患者都可以有效缓解这一症状。重要的是，患者要与医生保持良好的沟通，及时反馈自己的情况，以获得个性化的治疗方案。同时，家人和朋友的支持也是不可或缺的，他们的关心和陪伴可以帮助患者更好地度过治疗期。

(六安市人民医院 李爱因)

产后护理指南

产后护理是产妇康复和新生儿健康成长的关键阶段，分娩虽然重要，但产后的照顾同样不容忽视。对于新手爸妈来说，了解并掌握产后护理知识至关重要，可以助力新妈妈们尽快恢复身体、宝宝们健康成长。

一、产后身体护理

1. 休息恢复与疼痛控制。充足休息：分娩后，产妇的身体需要充分休息来恢复。应确保每天有充足的睡眠时间，避免过度劳累。疼痛控制：产妇可以通过多休息、热敷、按摩、适当走动等方式缓解疼痛。对于宫缩痛，可以使用益母草等中药调理，或在医生指导下使用镇痛泵或药物。

2. 观察恶露。恶露是产后子宫排出的分泌物，包括血液、坏死蜕膜等组织。新手爸妈应每日观察恶露的颜色、气味及量，如有异常(如量大、有恶臭、颜色异常等)，应及时就医。

3. 伤口护理。顺产伤口：顺产产妇可能会有会阴侧切或撕裂伤，应保持伤口清洁干燥，局部定期消毒，并勤换内裤，定时清洗、消毒、换药，避免感染。剖宫产伤口：剖宫产产妇的腹部切口需要特别注意护理，加盖无菌敷料，定期换药，避免沾水，减少摩擦和牵拉。

4. 乳房护理。保持乳房清洁：每次哺乳前后需用温水轻柔清洗乳头和乳晕。其次，要选择合适内衣，以舒适、支撑性好的哺乳内衣为佳。

5. 子宫恢复。按摩子宫：分娩后，产妇可以通过按摩子宫来促进子宫收缩和恢复。方法为先找到子宫的位置，待子宫软化后，用手掌轻轻按摩，若子宫变硬说明收缩正常。

二、产后饮食护理

1. 营养均衡。产妇的饮食应以营养丰富、易于消化为主。应保证蛋白质、维生素和微量元素的摄入，如鱼、肉、蛋、豆类、谷物类、蔬菜和水果等。

2. 清淡饮食。产妇的脾胃功能尚未完全恢复，宜饮食清淡。避免食用生冷、刺激性食物，以防影响身体恢复。

3. 补充水分。产后产妇的身体需要排除多余的体液，因此要及时补充水分。同时，产后2-4小时鼓励产妇自行下床排尿，有助于膀胱功能的恢复。

三、产后生活护理

1. 个人卫生。产妇应穿着宽松、舒适、透气的棉质衣物，及时更换汗湿的衣物。保持会阴部清洁干燥，产后2小时可淋浴，但产后7天内禁止盆浴。

2. 室内环境。确保房间内空气清新，对母婴健康十分重要。通风时，注意不要让风吹到产妇和婴儿，通风时间以早晨、上午为佳。

3. 适当活动。产妇应避免长时间站立或久坐，产后可适当活动，如散步、简单的产后保健操等。但应避免过度疲劳和剧烈运动。

四、产后心理调适

1. 情绪关注。分娩后，产妇可能会面临一定的心理压力，如焦虑、抑郁等，应给予产妇足够的关心和支持，帮助她保持良好的心态。

2. 心理调适方法。产妇可以适当进行心理调适，如听音乐、阅读等，以缓解焦虑情绪。

五、其他注意事项

1. 母乳喂养。母乳是新生儿最好的食物，含有婴儿成长所需的各种营养成分，尽早母乳喂养有助于建立母婴联系，促进乳汁分泌，也有助于子宫收缩和恢复。应鼓励和支持产妇进行母乳喂养。

2. 避免过早性生活。在出血停止之前，产妇应避免性生活，以防感染。

3. 定期产检。产后应定期进行产检，以了解身体恢复情况和婴儿健康状况。

4. 新生儿护理。新生儿护理需细致入微。脐部护理要保持干燥，每日用75%的酒精消毒脐根部，避免摩擦和闷热。臀部护理则需及时更换尿布，保持臀部干爽，使用温水洗涤并涂抹护臀膏。黄疸监测方面，要密切观察新生儿皮肤发黄程度、大小便颜色及相关症状，必要时前往医院复诊，确保黄疸正常消退。同时还需做好日常记录，如喂养、大小便情况、成长记录等，为宝宝的健康成长打下基础。

总之，产后护理是产妇康复和新生儿健康成长的重要保障。对于新手爸妈来说，了解并掌握产后护理知识至关重要。通过学习产后护理知识，相信新妈妈们在未来的日子里，都能得到悉心的照顾和关爱，顺利度过产褥期，愿每一个宝宝都能健康成长，快乐每一天！

(广德市中医医院 曾凡欢)

吸烟戒断：从生理依赖到心理重建

烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，涉及生理、心理和行为多个层面。世界卫生组织将烟草依赖列入国际疾病分类(ICD-10)，明确指出其具有药物成瘾的所有特征。据统计，全球约有13亿烟民，其中超过60%曾尝试戒烟，但仅有不到5%能够成功戒除。这一数据凸显了戒烟的难度，也说明需要科学的方法来应对这一挑战。

一、烟草依赖的形成机制

尼古丁是导致烟草依赖的核心物质。吸入后7秒即可到达大脑，与乙酰胆碱受体结合，刺激多巴胺释放，产生愉悦感。这种奖赏机制会促使吸烟者反复使用烟草，形成依赖。尼古丁的半衰期约为2小时，当体内尼古丁水平下降时，吸烟者会出现渴求，形成恶性循环。

长期吸烟会导致大脑神经适应性改变。尼古丁受体数量增加，敏感性降低，需要更多尼古丁才能达到相同效果。这种神经可塑性改变是戒断症状产生的基础。研究表明，长期吸烟者的大脑结构和功能会发生显著改变，这些改变在戒烟后需要数月甚至数年才能完全恢复。

心理依赖表现为对吸烟行为的强烈渴求。吸烟往往与特定情境、情绪相关联，形成条件反射。这种心理依赖比生理依赖更难克服，是复吸的主要原因。

二、科学戒烟方法与药物辅助

行为疗法是戒烟的基础，包括设定戒烟日、改变日常习惯、避免诱发因素等。认知行为疗法可以帮助吸烟者识别和改变与吸烟相关的思维模式。研究表明，结合行为疗法的戒烟成功率显著高于单纯依靠意志力的戒烟者。

尼古丁替代疗法(NRT)通过提供低剂量尼古丁，缓解戒断症状。常用剂型包括贴片、口香糖、含片等。NRT可使戒烟成功率提高1.5-2倍。NRT的优势在于可以逐步减少尼古丁摄入量，减轻戒断症状，同时避免烟草中的其他有害物质。

处方药物如伐尼克兰和安非他酮可调节大脑奖赏系统，减轻渴求和戒断症状。这些药物需要在医生指导下使用，注意可能的不良反应。伐尼克兰通过部分激活尼古丁受体，减少渴求和戒断症状，同时阻断尼古丁的奖赏效应。安非他酮则通过增加多巴胺和

了解子宫肌瘤，不“瘤”烦恼

子宫肌瘤如同一位藏在子宫内的“麻烦制造者”，悄无声息地给广大女性朋友带来诸多健康问题。它大多属于良性肿瘤，但仍然可能引发一系列问题，给女性朋友们的生活和工作带来诸多不便。然而，我们不必因此而过度焦虑。只要我们对其有足够的了解，掌握其发病机制、症状表现以及治疗方法，就能科学地应对此类疾病。通过定期体检、合理饮食、保持良好的生活习惯以及在必要时寻求专业医疗帮助，子宫肌瘤不会再成为我们生活中的烦恼，女性朋友依然可以健康、自信地享受生活中的每一个阶段。

子宫肌瘤是由子宫平滑肌组织增生形成的，其中还含少量纤维结缔组织。其常见于30至50岁的育龄妇女。子宫肌瘤的大小、数量和位置因个体的不同而存在差异，可单发也可多发，小的或许只有芝麻粒那么小，大的有可能充斥整个子宫。其发病机制虽然尚未完全明确，但与患者体内的雌激素水平息息相关。高水平的雌激素会刺激子宫平滑肌细胞增生，从而形成肌瘤。雌激素和孕激素是促进子宫肌瘤生长的重要因素，它们可以刺激子宫肌瘤细胞的增殖和分裂，加速其生长。有相关研究显示，家族中有子宫肌瘤的患者，女性患病风险会增加。一些生长因子在子宫肌瘤的发生发展中可能起到一定的作用。不良的生活方式也可能影响雌激素水平，增加患子宫肌瘤的患病风险。

子宫肌瘤的症状与肌瘤的大小、位置和生长速度密切相关。许多女性在早期并无明显症状，往往是在体检时偶然发现的。子宫肌瘤最常见的症状之一是月经异常，通常表现为经量过多或经期改变。当瘤体进一步增大，触诊时腹部可触及包块，还可干扰子宫内膜体的分泌，致白带量增多，甚至是引起压迫症状。一般肌瘤并不会引发疼痛，但肌瘤发生变性或扭转时，可能会导致急性腹痛。黏膜下肌瘤或较大的肌瘤会影响内膜，导致受精卵着床异常，而引起不孕或流产。

利用双合诊和三合诊检查，能发现子宫增大，表面呈现不规则形态，有突起。常有的检查是超声检

查肾上腺素水平，减轻戒断症状和抑郁情绪。

三、戒断症状的管理与预防

戒断症状通常在戒烟后2小时内出现，2-3天达到高峰，持续2-4周。常见症状包括易怒、焦虑、注意力不集中、食欲增加等。这些症状的严重程度因人而异，但通常会在数周内逐渐减轻。

应对策略包括保持充足睡眠、适度运动、深呼吸放松等。对于强烈渴求，可采用“延迟策略”，等待渴求自然消退。研究表明，深呼吸和冥想等放松技巧可以有效缓解戒断症状，提高戒烟成功率。

预防复吸需要识别高危情境，制定应对计划。建立新的兴趣爱好，寻求社会支持，都有助于维持长期戒烟。研究表明，获得专业支持的戒烟者成功率可提高3-4倍。社会支持包括家人、朋友的支持，以及参加戒烟小组等。

四、戒烟的潜在风险与应对

戒烟过程中可能出现体重增加，平均增加2-3公斤。这是由于尼古丁戒断导致代谢率下降和食欲增加。建议通过健康饮食和规律运动来控制体重。研究表明，适度的有氧运动不仅可以控制体重，还可以缓解戒断症状，提高戒烟成功率。

部分戒烟者可能出现短暂的情绪波动，如抑郁、焦虑等。这与大脑多巴胺系统调节有关，通常会在数周内缓解。严重时可寻求专业心理支持。研究表明，认知行为疗法和药物治疗可以有效缓解戒烟过程中的情绪波动。

极少数长期吸烟者在戒烟后可能出现咳嗽加重，这是肺部清除功能恢复的表现，通常持续1-2周。如果症状持续或加重，应及时就医。研究表明，戒烟后肺部功能会逐步恢复，咳嗽和痰液增多是正常的生理反应。

戒烟是一个系统工程，需要生理、心理、行为多方面的干预。作为医务工作者，我们应当充分理解烟草依赖的本质，为戒烟者提供科学指导和全程支持。通过综合运用行为干预、药物辅助和心理支持，帮助更多吸烟者成功戒除烟草，重获健康。这不仅是个人的胜利，更是公共卫生事业的进步。让我们携手努力，为推进无烟社会贡献力量。

(皖西卫生职业学院附属医院呼吸内科 鲍莉莉)

肠道是人体重要的消化器官，负责营养吸收和废物排泄。然而，在快节奏的现代生活中，人们常常忽视肠道健康，不良饮食、作息不规律和压力等因素威胁着其健康。结肠癌作为常见的消化道恶性肿瘤，在我国发病率率和死亡率持续上升，严重影响生命健康。幸运的是，从癌前病变如息肉和腺瘤发展到癌症通常需要5-10年的时间，这为早期筛查提供了机会。

早期发现这些潜在病变能够有效阻止癌症的发展，因此结肠癌的早期筛查至关重要。传统肠镜检查因过程繁琐、痛苦和并发症风险，使许多人产生“恐惧”心理，降低了筛查普及率。为此，无创影像技术应运而生，为结肠癌带来了新希望。这些新技术提高了筛查舒适度，并有效识别潜在病变，有助于更好地保护肠道健康。

肠癌早筛：为健康保驾护航

肠癌早筛是指在早期或癌前病变阶段发现结肠癌，以便进行及时干预和治疗。通过筛查，可以尽早发现肠道内的息肉和腺瘤等潜在病变，并及时切除，从而防止其恶化为癌症。早期发现的结肠癌治愈率高，显著提高患者生存率，降低治疗成本，并改善生活质量。

临床上，肠癌检查手段多样，包括肠镜、便隐血检测、CT造影、直肠指检和肿瘤标志物检测等。肠镜检查是“金标准”，能直接观察肠道内部，进行活检以确定病变性质。它能清晰观察大肠结构，发现微小病变，并进行活检诊断，甚至切除息肉。然而，传统肠镜检查存在缺点、检查过程繁琐痛苦，需要严格的饮食限制和肠道准备，服用泻药，插入管子可能引起不适、腹胀甚至疼痛，且存在出血、穿孔等并发症风险。

无创影像技术：肠癌早筛的新选择

为了克服传统肠镜检查的弊端，各种无创影像技术应运而生，为肠癌早筛带来了新的选择。其中，CT结肠成像是一种备受关注的无创筛查技术。

CT结肠成像的原理是，通过CT扫描快速获取肠道内部的影像数据，然后利用三维重建技术，生成肠道内部的三维图像。医生可以通过观察这些图像，来判断肠道内是否存在息肉、肿瘤等病变。与传统肠镜检查相比，CT结肠成像具有许多显著的优点。首先，它是一种安全、非侵入性的检查方法，无需将管子插入肛门，大大减轻了患者的不适感。其次，CT结肠成像通常无需麻醉，患者在检查过程中保持清

“颈”上添花，守护“椎”好的你

一、颈椎——人体的“交通枢纽”

在这个“低头族”盛行的时代，颈椎病早已不是中老年人的“专利”，越来越多的年轻人加入了“脖子不适”的队伍。我们的颈椎就像一座连接大脑和身体的“立交桥”，不仅支撑着头部，还承担着重要的神经、血管传导任务。可惜的是，很多人并没有给予它足够的关注，直到脖子僵硬、头晕、手麻，甚至影响日常生活，才意识到“颈椎抗议”了。颈椎病并非小事，它的发生往往不是突如其来，而是日积月累的“沉默伤害”。面对这一现代文明病，我们应该如何应对？

二、颈椎病的多面性——别让“小问题”拖成“大麻烦”

(1) 症状多样，别忽视你的颈椎“求救信号”。颈椎病并不只是“脖子疼”那么简单，它的“伪装术”很高明：①颈型颈椎病，主要表现为颈部僵硬、疼痛，长时间保持同一姿势时加重。②神经根型颈椎病，手酸麻、刺痛，活动受限，甚至影响握力。③椎动脉型颈椎病，头晕、耳鸣、视物模糊，有时站起来会有眩晕感。④交感型颈椎病，心慌、胸闷、失眠，甚至出现类似心脏病的症状。这些症状可能让你误以为是其他疾病，耽误了治疗的最佳时机。因此，别忽视任何“异常信号”，颈椎的问题不会自己“消失”。

(2) 治疗有道，个性化管理是关键。颈椎病的治理方式并非千篇一律，关键在于找到最适合自己的方法。常见治疗方式包括：①物理治疗：牵引、按摩、针灸、推拿等，改善血液循环。②康复锻炼：如颈椎操、瑜伽等，增强颈部肌肉的稳定性。③药物治疗：对于急性疼痛期，可使用消炎镇痛药物，辅助缓解症状。④手术治疗：适用于严重压迫神经、影响生活质量，但应谨慎选择，遵医嘱决定。在专业医生的指导下，制定适合自己的治疗方案，让颈椎病不再成为生活的“绊脚石”。

(3) 预防为先，守护颈椎健康。俗话说：“三分治，七分防。”比起事后补救，不如提前做好我们的“脖子命根子”。

①保持好习惯，让颈椎不“累”。“手机党”注意：每低头30°，颈椎承受的重量相当于10公斤！记得将屏幕与视线平行，减少颈椎负担。“久坐族”警惕：每隔40-60分钟站起来活动一下，避免长时间固定一个姿势。枕头选择：

醒，检查后可以立即恢复正常活动。此外，CT结肠成像的检查速度快，能够在大规模人群中进行筛查。当然，除了CT结肠成像之外，还有一些其他的无创技术，如无创肠镜，但有些技术在检查效果上，往往无法达到传统结肠镜检查的标准。

其他无创影像技术手段。近年来，随着科技的不断发展，一些新的无创影像技术也逐渐应用于肠癌筛查领域，为人们提供了更多选择。

基于血液检测是一种非侵入式检测方法，具有操作简便、灵敏度高、成本低、检测速度快等优点。通过检测血液中的特定生物标志物，如循环肿瘤DNA(ctDNA)、微小RNA(miRNA)等，可以早期发现肠癌的存在。

粪便检测通过检测粪便中的DNA异常甲基化、血红蛋白浓度和基因突变进行肠癌筛查。这种方法简单易行，患者可以在家中自行取样，然后将样本送至实验室进行检测。

AI医学影像通过AI和图像识别技术，可帮助医生提高工作效率和医技，发现早期癌变，使得大规模早筛成为可能。例如腾讯觅影AI系统通过结肠肠镜筛查AI系统利用图像识别、深度学习等人工智能技术，与消化内镜结合，实现了辅助临床医生实时发现结肠息肉，并实时鉴别息肉性质。

面对众多的肠癌筛查方法，如何选择适合自己的呢？

首先，要遵循个体化原则，根据自身年龄、家族史、生活习惯、经济状况等因素综合考虑。一般来说，年龄在45岁以上的人群，都应该开始进行肠癌筛查。对于有结肠癌家族史、炎症性肠病史等高危人群，建议定期进行肠镜检查。而对于普通人群，可以选择无创影像技术或粪便检测等作为初筛手段，如果结果阳性，则需要进一步进行肠镜检查以明确诊断。需要强调的是，目前所有的无创影像技术，都不能作为前期筛查手段，不能作为诊断依据。如果筛查结果提示存在异常，最终的确诊仍然需要依靠肠镜检查和活检。

肠癌早筛，是守护肠道健康的重要防线。无创影像技术，为我们提供了一种更舒适、更便捷的筛查选择，有望提高筛查率，让更多人受益。让我们共同消除“恐惧”心理，积极参与肠癌筛查，为自己的健康保驾护航。

(泾县医院影像科 肖国)

枕头太高或太低都会增加颈椎压力，建议选择高度适中的护颈枕。

②调整情绪，降低心脏负担。压力大、焦虑、紧张都会加重颈椎不适，还可能影响心血管健康。学会释放压力，如听音乐、深呼吸练习不仅能放松心情更舒畅，还能间接保护颈椎。

三、实用指南：如何让颈椎“安度晚年”

既然知道了颈椎的重要性，那就赶紧行动起来。推荐一些简单又有效的颈椎保养秘诀：

①调整坐姿：坐姿端正，保持肩膀放松，电脑屏幕与眼睛平齐。②减少低头时间：减少刷手机、玩游戏的时间，避免“手机脖”。③适当热敷：感觉颈部僵硬时，可以用热毛巾敷一敷，促进血液循环。④每日颈椎操：花3分钟做米字操，给颈椎一个“深呼吸”的机会。⑤睡前拉伸：睡前进行简单的肩部拉伸，有助于缓解一天的疲劳。小小的改变，就能让颈椎轻松不少，何乐而不为？

四、让我们一起做颈椎保健操

运用“颈椎五字诀”——“米、绕、靠、拉”，有效保护颈椎，减少不适，让你的脖子更轻松。“米字操”：头部在空中写“米”字，缓解颈部僵硬，促进血液循环；“点头操”：低头抬头(像点头一样)，幅度不宜过大，缓解颈椎压力；“绕颈运动”：顺时针、逆时针缓慢转动头部，避免长时间固定一个姿势；“靠墙站立”：双脚跟、臀部、肩膀、后脚跟贴墙，坚持5分钟，矫正不良姿势；“肩颈拉伸”：一只手按在头侧，缓慢向侧方拉伸，保持15秒，放松颈肩肌肉。

颈椎虽小作用巨大。它不仅是人体的“交通枢纽”，更是关乎生活质量的“支点”。保护颈椎，不仅是为了减少疼痛，更是为了让自己活得更轻松、更健康。记住：早预防、早干预、早改善，别等到“颈椎报警”才后悔莫及。

(马鞍山市人民医院 唐文)



卫生科普天地

本栏责任编辑:宋金婷

E-mail:784542876@qq.com