

# “米字操”可防颈椎病？

## 有些人或会适得其反！



### IT人员操练“米字操” 导致手脚抽搐

35岁的李先生是一名IT从业者，由于常年在电脑前工作，他时常感到颈部酸痛、乏力。一次偶然的机，他从网上了解到，做“米字操”可以有效缓解颈椎不适的症状。于是，他在工作间隙勤加练习“米字操”。

一段时间后，他发现自己颈部确实没有那么酸痛了，然而手脚却慢慢出现了抽搐、放电的感觉，有时走着走着，就感觉到自己的腿脚没有了力气，走不动路，并且这样的情况越来越严重。

李先生来到广东省中医院颈椎病诊疗中心门诊就诊，经X线片、MR检查和医生诊断后发现，他存在发育性颈椎管狭窄的情况，且已经出现颈部脊髓的损伤，必须马上停止做“米字操”，并进行治疗。

### “米字操”不能盲目练 应因人而异

米字操是当下流行的一种颈部保健方法，练习时将头顶或者下颌当作笔头，将颈部当作笔杆，反复书写“米”字。

林定坤介绍，工作时，如果我们长时间保持一个姿势，颈椎、颈部肌肉就会处于紧张、僵硬状态。练习“米字操”，我们能够活动颈部，拉伸周围的肌肉，改善其紧绷、僵硬的状态，从而达到锻炼颈椎、缓解疲劳的效果。但是，“米字操”对颈部不适症状的改善作用不能一概而论，使用不当不仅无益，反而会深受其害。

林定坤提醒，“米字操”包含颈椎的屈伸、侧屈和旋转等动作，涵盖了我们的颈部活动的最大范围，而且包含几个不同动作的复合动作，稍有不慎，就容易造成颈椎的损伤。

### 洗澡越洗越干？ 水温、时长把握好

有人会问，干性皮肤、敏感皮肤，洗澡会不会越洗越干？其实，合理洗澡并不会使皮肤变干！下面这两个误区，你有没有“踩到”？

一是泡澡时间长。冬季天气寒冷，舒舒服服地泡在热水中，那个惬意！轻易不舍得离开啊……有些孩子喜欢在澡盆里玩水，有些大人一到冬天就恋上洗桑拿、泡温泉……乐此不疲。这可不是什么好习惯！

泡澡时间太长，会使皮肤表面失去油脂保护，容易产生干燥痒痒等症，还会引起皮肤发皱、脱水等情况。特别是老年人长时间泡澡，除了导致皮肤痒痒，还容易出现疲劳，诱发严重的后果。

二是洗澡水温高。为了对抗寒冷，很多人喜欢调高热水器的水温，甚至觉得越烫的水，越能提高身体热度，驱除疲劳。但洗澡水温过高，会让皮肤苦不堪言，加剧皮肤干燥的程度。同时，过高的水温还会增加心脏负担。

专家说：洗澡的水温，建议以皮肤温度37℃略有浮动加减；洗澡的时间，以盆浴10分钟左右、淋浴3分钟~5分钟为宜。

“颈椎不适？试试用头写米字！”一直以来，网上有不少科普文章都推荐大家通过做“米字操”来活动颈椎，缓解不适。

然而，这种以头顶或下颌为笔头，以颈部为笔杆的写字保健法，对缓解颈椎不适真的有效吗？未必！

广东省中医院大骨科主任林定坤教授提醒，并不是所有人都适合使用米字操来舒缓颈椎不适，某些疾病患者可能会适得其反。

### 颈椎病患者 不可盲目转动颈部

颈椎健康的人群，如青少年、青壮年，无明显的椎间盘突出和骨质增生退变，练习“米字操”无妨。但要注意不能过快和过度地屈伸旋转，一般以练习后感觉头、颈、肩轻快、舒适为度，否则会增大椎间盘的异常应力，损伤椎间盘和关节软骨，拉伤肌肉。

各种颈椎病患者，在练习“米字操”时尤其要注意，不能盲目地活动颈部。

颈椎间盘突出症者：活动颈部时，注意不能做尽量低头的动作。

发育性颈椎管狭窄者：颈椎所面临的风险要远高于正常人，在活动颈部时，注意不能做头部过度后仰的动作。

老年神经型颈椎病患者：多数存在神经根管狭窄的情况。在发作期和缓解期，不适宜做“米字操”，尤其不能做颈部后伸的动作。

脊髓受压者：不管发病还是没发病（没有四肢酸软无力、走路像踩棉花等临床症状），都尽量不要转动和屈伸颈椎，减少颈椎骨的活动。过度的屈伸和旋转动作，尤其是过度的后伸动作，可能会加大对脊髓的刺激和压迫。

老年人：老年人中骨质增生或动脉硬化的状况较多，椎动脉或颈内动脉管狭窄变小也很常见，有些老年人的颈部还存在着血管斑块。过度的颈椎转动和屈伸，会增加血管受刺激的机会。轻者出现头晕，重者则增加中风的风险。

### 不洗澡就润肤？ 皮肤受得了吗？

每年冬季，都有不少前来就诊的小朋友，皮肤上出现零星的小红点和小脓点。更夸张的是，大冬天竟然还长痱子、长疖子！原因就是冬季要润肤的概念已经深入人心，不分南北方。但问题是，润肤是做对了，但如果每天不洗澡就润肤，皮肤受得了吗？

只润肤不洗澡？听着就不合常理！皮肤时有代谢物产生，每天洗一洗，去除身上的污垢和汗渍。定植在皮肤上的各种细菌，包括金黄色葡萄球菌等，也能冲个干净。

绒绒的保暖衣裤、毛毛的大衣外套，光鲜了外表，却让皮肤不时接触到化纤羊毛织物的纤维。特别是孩子们，都喜欢毛绒玩具，加上很多家长在室内穿着毛衣就抱孩子，也不管这些衣物纤维对孩子娇嫩的皮肤是不是友好。

最具中国特色的那个“妈妈觉得你冷”的穿衣习惯，加上暖气空调的“神助攻”，小朋友们大多数都保暖过度，大冬天还时不时出汗。洗澡这环节，还真不能省！

专家说：代谢物、接触物、残留物……加上细菌病毒无孔不入，洗个澡更安心。不洗澡就涂润肤乳，只会雪上加霜，让你的皮肤无法呼吸。

### 洗澡之后，润肤这么做

1、1岁以内的婴幼儿建议每月使用250克~500克的润肤乳，可以预防婴幼儿湿疹的发生。

2、成人虽没有明确的用量建议，但建议大家在秋冬季节，使用质地较厚重的霜剂，抹得厚一些，帮助减轻皮肤干燥。

3、特别注意覆盖到手肘、膝盖、脚踝、屁股等皮脂腺少、容易干燥的部位。

### 专家支招

### 颈椎日常保健这样做

林定坤提醒，颈椎保持一动不动，时间一长就容易不适。这时变换姿势，活动颈椎，不适感能够有所缓解。所以，在日常生活中，颈椎要“动”起来，左盼右顾就是其中一种方式。不过，颈椎也不能过度锻炼。过多的摇晃，会增加颈椎间盘和肌肉的异常应力，导致颈椎的退化加快，或者直接损伤。

时下天气寒冷，林定坤给大家介绍了——招颈椎防寒保暖、放松颈部肌肉的“开肩按摩法”，对于长时间保持一个姿势所引起的颈部酸胀不适十分有效。

首先，搓热双手，然后单手抬起，手掌摸到颈部后方，对颈部、颈肩交界处等地方进行揉搓，使得局部温度升高，可起到祛除风寒的效果。

其次，拇指与另外四个手指分别搭在颈部的两侧，肘关节打开尽量向后背方向舒展。使用指腹轻柔按摩颈部，至颈部疲劳有所缓解。

动作要领：肩膀尽量打开，可左右手交替。

### 洗澡“神器”来助攻？ 请温柔对待你自己

洗澡时是否要用香皂、沐浴露呢？搓澡巾、泡沫球当真一个也不能少？很简单，大家不要忘了洗澡的初衷就好。

初衷就是清洁皮肤，那么越脏的部位就越需要好好清洁了。比如孩子的口周口水和食物残留部位，比如所有人的颈部腋部躯干上方等多汗部位，比如容易接触尿液的隐私部位，都建议用沐浴露清洗。那种企图用一块香皂解决所有皮肤清洁问题的人注意了！下面这些知识你需要了解：

沐浴露能将皮肤表面的油脂、污垢和微生物乳化，使其更容易清除，清洁效力比单纯清水洗更好。对比之下，仅用清水沐浴只能清除皮肤上大约65%的污垢。选购沐浴露产品时，尽量挑弱酸性、无刺激的，普通香皂更容易破坏皮肤屏障。

一些地方有搓澡的传统，可能是过去冬天洗澡的机会少，难得洗回澡当然要彻底搓一搓，于是就对自己下手了！殊不知，这样容易破坏皮肤屏障，宝宝娇嫩的皮肤还会出现疖子、病毒疹等。

还有人钟情泡沫丰富的洗浴用品，浑身涂满再一冲，倍儿爽！可是，这可能会过度清洗掉皮肤表面油脂，是造成皮肤干燥和痒痒的重要原因。

专家说：请温柔对待你的皮肤！搓澡巾、泡沫球和刷子之类，能不用还是别用吧。洗完澡在身体感觉要干之前，立即涂上润肤乳，可以起到事半功倍的保湿效果哦。



本版稿件均据人民网

## 一天应该喝多少水？ 这样喝最合适！

对于健康的成年人，推荐每日补水量为1500毫升~1700毫升；处于不同年龄段的儿童，推荐饮水量少于成年人，且随着年龄增加而适当增加。

具体的饮水量还要根据劳动强度、出汗多少以及气温情况进行合理增减。

除此之外，还需要注意以下几个方面：

一、尽量选择白开水、矿泉水以及纯净水，不要用含糖饮料代替。

二、最好喝20℃~30℃的温开水，不要超过50℃。人体食道黏膜不能耐受很高的温度，超过50℃的水会损伤黏膜。

三、少量多次也是科学喝水的一个重要原则。不要一次性喝太多，也不要喝太快。

怎么判断自己喝水够不够？

可以通过尿液的颜色来判断，这是一个简单可行的办法。

正常的尿液呈淡黄色，类似柠檬黄。如果尿液颜色正常，则基本认为补水量合适，应继续保持。

如果尿液呈深黄色甚至褐色，说明补水量太少，身体处于缺水状态，应及时补充水分。

如果尿液透明无色，则说明补水过量，应适当减少饮水量。

但是，尿液的形成及排出需要一定的时间，通过尿液颜色来判断身体的水分状态是相对延迟的，最好是使用固定容量的水杯喝水，估算每天的饮水量。

## 冬季洗澡越洗越干？ 这份「护肤攻略」请收藏！