

# 颈椎“未老先衰”，问题到底在哪？

说到颈椎病，它早已不是中老年人的“专利”，而已经成了一个全年龄段都需要警惕的“现代生活方式病”。为什么颈椎病会频频突袭不同年龄段的人群？我们又该如何为不堪重负的颈椎“减负”？南京明基医院骨科中心副院长、科主任田纪伟针对脊柱这根“主梁”最顶端、最精细的一段，揭示从预警信号到日常养护的全程守护指南。

## 1 发育异常+颈椎退变，一转头就“天旋地转”

近一年来，40多岁的市民季先生被眩晕问题困扰得近乎崩溃，他只要轻微一扭头，就会立马“天旋地转”，甚至会出现恶心呕吐、无法站立的情况，尝试了包括耳石复位在内的多种方法，效果均不理想。只要不睡觉，就需要戴着颈托。最近，他来到南京明基医院眩晕中心又治疗了一个多月，症状依旧反复，医生便建议他到脊柱外科做个检查。田纪伟院长仔细阅片发现，季先生头晕的根源竟然在脊柱上，是椎动脉型颈椎病惹的祸。

“患者本身就有先天性发育异常，只有一侧的椎动脉负责向大脑供血，而恰恰在这根‘生命线’般的血管旁，长出了一个骨赘(骨刺)。只要一转头，这个骨赘就会刺激或压迫到唯一的椎动脉，导致大脑供血急剧减少，从而引发剧烈的眩晕。”田纪伟院长坦言，这其实是“发育异常”与“颈椎退变”共同作用的结果。

把椎动脉想象成一条由颈椎骨构成的高速公路，颈椎退变就是这条高速公路的结构随着使用年限的增加而

出现了“年久失修”的情况，其中骨质增生(长骨刺)是最直接的原因之一，它会从侧方直接挤压椎动脉。眩晕是最核心的症状，除此之外，还可能有关节疼、视觉障碍、耳鸣、听力下降、肢体麻木等表现。

“如果出现不明原因，尤其与颈部转动相关的眩晕，在排除耳源性等因素后，需要考虑颈椎问题的可能性。”田纪伟院长介绍，一旦明确诊断并成功解除压迫，效果立竿见影，患者生活质量也会得到极大提升。

## 2 颈椎提早被“压垮”！15岁学生出现退变

我们无法完全阻止颈椎退变的发生，因为它是一个与年龄增长相关的自然生理过程，就像皮肤会出现皱纹一样。但如今，随着生活方式的巨变，“机不离手”、长时间伏案工作学习等，让颈椎有问题的年轻患者越来越多，“20岁的年纪，60岁的颈椎”成了他们的“生动写照”。

田纪伟院长回忆，他曾遇到过一位只有15岁的学生，因为头晕频率增加，伴有恶心、胸闷等症状来医院做检查，问诊后了解到，小孩低头学习、低

头看书、低头玩手机，当时初步判断为不良习惯引起的交感性颈椎病。行颈椎磁共振扫描，结果提示颈椎生理曲度变直，颈4/5、颈5/6椎间盘轻微突出。不过这种情况并不需要手术治疗，通过规范的保守治疗和生活方式调整，可以获得良好的预后。

“一般来说，当抬头时感觉到脖子僵硬，并伴有酸痛，说明颈椎已经出现了问题，这时就要注意做一些生活习惯的调整，防止症状的进一步发展。比如坐着的时候应该保持颈椎中立位，调整

电脑屏幕至目光可以平视，双肩自然下垂；使用腰垫，让腰部有支撑。”

田纪伟院长说，年轻人的身体代偿能力强，早期的颈肩酸痛、僵硬等症状在休息后能快速缓解，但并不能认为这样就“没事了”，颈椎健康是“积劳成疾”的过程，一旦出现持续不适，应寻求专业医生或物理治疗师的帮助，不要硬扛或者盲目按摩。

“肩膀、后背有酸痛、僵硬感；睡觉容易落枕、头晕等都可能预警信号，需要引起重视。”田纪伟院长强调。

## 3 选对枕、练好背，颈椎也要“省着用”

数据显示，低头15度时，颈椎承受约12公斤的压力；低头60度时，压力高达27公斤以上，这是加速颈椎退变的重要元凶之一。对于颈椎的退变，通过科学有效的方法，可以极大地延缓其进程，并防止它发展成为有症状、影响生活的颈椎病，总原则就是“减少损耗，加强支撑”。

首先需要注意的是，使用电子产品时尽量平视屏幕，避免长时间低头工作，保持正确的站姿和坐姿。

除此之外，选择合适的枕头也很重要。“习惯仰睡的人，枕头高度应该与手掌宽度相当；习惯侧睡的人，枕头高度应该与自己单侧肩膀高度相当，尽可能保持颈椎的生理弯曲。”

田纪伟院长介绍，强大的肌肉也是颈椎的“天然护具”，帮助分担颈椎压力，增强稳定性。在无痛的情况下缓慢、轻柔地进行颈部前屈、后伸、左右侧屈和旋转活动，不要快速、猛烈地做“米字操”；小燕飞、游泳等也都是强化背部肌群的优秀运动。

“还要保证摄入足够的钙和维生素D，以维持骨骼健康。多吃富含蛋白质的食物，为肌肉提供营养。多喝水对保持椎间盘(富含水分)的弹性也有一定帮助。”田纪伟院长说。

据紫牛新闻

## 为何才40岁，就有“老人味”了？

近日，“人到中年体味变大”冲上热搜。难道年纪上去，就躲不开这股尴尬的味道？其实，这一现象的背后，与一种名为“2-壬烯醛”的物质密切相关。

“我老公是‘80后’职场白领，因为工作原因经常熬夜。他平时很注重个人卫生，但最近他身上总有股‘老人味’，而且这味道还越来越明显……”近日，一位网友在社交平台的发帖引发了讨论。对此，有人认为这是个人卫生问题，直言：“说到底就是不爱洗澡。”

东部战区空军医院皮肤科主治医师卞姝姝告诉记者，体味变重更多是由多种皮肤生理因素共同作用导致的结果，不能简单地归结为“不爱干净”。她表示，体味的变化主要是由以下因素共同造成：

首先是大汗腺分泌的改变。大汗腺分泌的汗液本身无菌无味，但人进入中年后，受雄激素水平升高的影响，大汗腺会分泌出更浓稠，且富含脂质和蛋白质的汗液。这些分泌物被皮肤表面的细菌分解后，会产生具有挥发性的脂肪酸和硫化物，进而形成明显体味。

其次，中年时期皮脂腺功能依旧活跃，这会直接导致体内一种名为“2-壬烯醛”的分子增多。这种物质带有类似油脂的特殊气味，会让中年人的体味闻起来更浓重。据了解，2001年《皮肤病

学研究杂志》曾刊发一项研究，明确指出“老人味”的来源之一便是“2-壬烯醛”，这种物质尤其在40岁及以上人群中能被检测到，且含量会随年龄增长而升高。

另外，随着年龄增长，皮肤新陈代谢速度会逐渐减慢，老化的角质细胞更容易在皮肤表面堆积。这些堆积的角质细胞会与汗液、皮脂相互混合，为细菌滋生提供了绝佳“温床”，反过来细菌大量繁殖又会进一步分解皮肤上的油脂和分泌物，形成恶性循环，让体味问题变得更突出。

卞姝姝表示，通过调整日常习惯，可有效改善这一问题。

1. 加强清洁：养成勤洗澡的习惯，通过清洗有效去除皮肤表面的分泌物和细菌。没有了细菌分解所需的“原料”，体味自然明显变淡。

2. 善用止汗产品：止汗剂或抑汗剂能够帮助减少汗液的分泌量，当皮肤表面湿度降低，细菌就难以大量滋生，从而有效减少异味的产生。

3. 选择合适衣物：透气、吸汗材质的衣物，可帮助吸收皮肤表面的汗液，保持皮肤干爽，减少细菌滋生的机会。

4. 调整饮食结构：有观察发现通常饮食比较油腻、肉类摄入较多的人，体味可能会更重一些。建议大家尽量保持清淡健康，减少高油、高糖、高盐食物的摄入。

据《扬子晚报》

## 有氧运动、无氧运动有啥区别？

有氧运动、无氧运动的主要区别在于能量供给方式不同。有氧运动依赖氧气分解脂肪供能，强度低、持续时间久，为耐力型运动；无氧运动则是身体在缺氧状态下分解糖原供能，强度高、持续时间短，多为力量爆发型运动。慢跑、快走、游泳、骑自行车等都属于有氧运动；短跑、举重等属于无氧运动。

有一个简单方法可以区分这两种运动，即“谈话测试”。进行有氧运动时，参

与者一般呼吸平稳，能够完整地说出一句话，或者可以断断续续地聊天；进行无氧运动时，参与者呼吸急促、心跳较快，很难与他人连贯交流。专家表示，将有氧运动和无氧运动科学地结合起来，有助于强身健体。如果想减重燃脂，可以多进行有氧运动；如果想增肌塑形，可以多进行无氧运动。建议初学者从有氧运动开始练起，改善体能基础，避免盲目追求高强度。

据《人民日报》

## 新型AI工具 有助更精准预测疾病风险

芬兰阿尔托大学研究人员开发出一款新型人工智能(AI)工具，能够更精确地预测个体罹患常见疾病的风险，包括心血管疾病、糖尿病或肝脏疾病等，从而为医疗健康风险评估提供新手段。

据阿尔托大学日前发布的新闻公报，这款名为“survivalFM”的AI工具采用机器学习技术，能够综合考虑多种风险因素之间的复杂关系，提供比传统预测模型更为准确和个性化的风险评估。

研究人员介绍，传统模型往往将风险因素单独分析，而新工具可同时分析年龄、胆固醇水平、生活方式等因素之间的相互作用，考虑其对长期健康状况的

影响，从而使预测更接近实际情况。

他们已借助英国生物样本库数据对该工具进行了测试。英国生物样本库涵盖约50万名英国志愿者的医疗记录、生活方式和基因信息等数据。该工具经过训练，可以预测10年内罹患10种常见疾病的风险。测试结果显示，这一工具在大多数情况下优于传统模型。

研究人员说，该工具还具有可解释性，医疗和科研人员不仅可以获得高风险预警，还能查看哪些风险因素共同影响了评估结果。相关研究论文已于近期发表在英国学术期刊《自然-通讯》上。

据新华社