

吹空调刷手机，“受伤”的颈椎怎么养？

颈椎病年轻化趋势非常明显，中医五大养护法学起来



中医专病

久坐办公、低头刷手机、熬夜打游戏……这些不良习惯，正在日积月累“熬”坏颈椎。如今，颈椎病不再是中老年人的专属，二三十岁的年轻人甚至青少年，正悄悄成为颈椎病的“新主力”。本期《中医专病》，记者专访了江苏省中医院骨伤科主任李东，他提到，颈椎病就像温水煮青蛙，等感觉到“烫”时，损伤往往已不可逆。颈椎病如不及时控制，可能会引发多种病症。如何科学预防和治疗颈椎病？听听专家怎么说。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



专家名片

李东，江苏省中医院骨伤科副主任、主任医师、博士生导师。江苏省中西医结合学会脊柱医学分会青年委员、江苏省预防医学会慢性非传染性疾病预防与控制专业委员会委员、江苏省老年医学会老年骨科学分会青年委员。江苏省第七期“333”人才第三层次培养对象。先后在美国匹兹堡大学医学中心、上海长征医院、北医三院脊柱外科进修学习，擅长脊柱退变性疾病（腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱、胸椎管狭窄、颈椎管狭窄、颈椎病等），胸腰椎骨折、脊柱畸形、脊柱感染肿瘤的微创及开放手术治疗，老年骨质疏松性椎体骨折的骨水泥微创治疗、骨质疏松症中西医结合治疗及骨质疏松骨折术后全程管理。

年轻患者多，不良习惯是主因

“现在颈椎病年轻化趋势非常明显，门诊中二三十岁的患者比比皆是，甚至还有十几岁的青少年。”李东主任表示，长期伏案、低头看手机和电脑，颈部肌肉一直处于紧张状态，颈椎疾病就是这样日积月累“熬”出来的。前不久，21岁的小黄（化名）通宵打游戏，剧烈咳嗽后突然发现四肢麻木无力，下半身无法动弹。家人将他送医后，确诊为脊髓型颈椎病。“长期熬夜打游戏，极度不当的颈椎姿势，导致颈椎反弓，一坐就是十几个小时，身体处于亚健康状态，剧烈咳嗽后急性椎间盘突出，脊髓受到急性压迫。虽然手术及时，但仍遗留了功能障碍。”李东说道。

通俗地讲，颈椎病就是颈椎发生老化，压迫或刺激了周边的神经、血管等组织，从而引发一系列症状。

李东主任介绍，从中医角度看，气血

运行不畅是颈椎病的核心病机，但其发生往往是内外因素共同作用的结果。内因主要是肝肾亏虚，筋骨失养，椎间盘退变、骨质增生等问题随之而来；外因则包括风寒湿邪，尤其在夏天，颈部常暴露在外，空调直吹、保暖不足，寒邪便会乘虚而入，阻滞经络。中医讲“不通则痛”，颈椎的各种不适就这样出现了。

颈椎病早期多为肌筋膜炎或肌肉劳损，可能反复出现颈肩部酸痛，如不及时干预，会逐步发展为神经根受压，出现上肢疼痛麻木、无力，甚至头晕头痛、恶心等。

中医治颈椎病，标本兼治复发率低

李东表示，中医治疗颈椎病有独特优势：“中医讲究辨证论治，会为患者制定个体化精准方案，一人一方，从根源上进行调理。”他介绍，中医治疗颈椎病多采用“组合拳”模式，将中药内服外用、针灸、推

拿、拔罐、刮痧等综合疗法相结合。“这种方式既能快速缓解疼痛、麻木等表面症状，又能通过补益肝肾、调养气血，增强筋骨的内在稳定性，改善患者整体体质，从而降低复发概率，实现‘治本’的目标。而且规范的中医外治法通常较为安全、副作用小，适合长期调理和慢性期维持治疗。”

在颈椎病急性发作期，中医也有特色快速缓解方案。“理筋手法能快速松解肌肉痉挛、纠正小关节紊乱，很多患者当场就能感觉疼痛减轻大半。”李东补充道。

颈椎不适，五大养护方法收好

李东结合临床经验，给出了“避风寒、调姿势、勤锻炼、选好枕、重饮食”五大日常养护建议。

避风寒：夏天在空调房内，避免空调直吹颈部，尤其不要让风池穴、大椎穴对着风口；冬天可佩戴围巾，抵御寒邪入侵。

调姿势：看手机时将手机举至与视线水平，避免长时间低头；调整电脑屏幕高度和座椅位置，保持视线平视。

勤锻炼：每工作40~50分钟，起身活动3~5分钟，做简单的仰头、转头动作。

选好枕：选择松软适宜的枕头，平卧位时枕头高度以一拳（约8~10厘米）为宜，侧卧位时枕头高度应与一侧肩宽基本一致，保持颈椎处于中立位置。

重饮食：适量食用枸杞、山药、核桃、黑芝麻等食材，有助于补益肝肾、强健筋骨。

李东还推荐了一套简易颈椎操：颈部静力“头手对抗”，将双手交叉放于后脑勺，轻轻向前推，同时颈部向后抵抗，保持5秒，重复10次；耸肩、沉肩、收下巴，每个动作保持5秒，重复10次，可锻炼颈部肌肉、稳定颈椎；“小燕飞”适合病情较轻的患者，趴在床上，轻轻抬起手臂和腿部，头向后仰，保持5秒，重复5~10次。此外，八段锦对颈部健康也有很好的锻炼效果。

男子血糖“失控”竟因胰岛素泵使用不当

血糖反复波动、多次调药却收效甚微，是不少糖尿病患者的共同困境。在东南大学附属中大医院糖尿病护理门诊，58岁的李先生（化名）经专科护士细致评估，仅通过一次规范操作指导，便破解了近一年的控糖难题，实现了长达一年的血糖平稳。

李先生患糖尿病20多年，一年前开始使用胰岛素泵治疗，却遭遇血糖“失控”，数值忽高忽低，还反复出现轻微酮症。他辗转多家医院，频繁调整剂量，身心备受煎熬。抱着最后一线希望，他来到中大医院糖尿病护理门诊求助。

接诊的专科护士全面复盘他的饮食、作息与运动习惯，并让其现场演示胰岛素泵耗材更换流程。真相很快水落石出：原来李先生每次安装针头时均未完全植入皮下，导致胰岛素输注时断时续，这正是血糖持续波动的“元凶”。护士随即手把手教学，从皮肤消毒、进针角度到植入后确认，逐一纠正细节。

“跑了这么多趟医院，没想到问题出在自己手上。”规范操作后，李先生近一年血糖持续平稳，未再出现酮症，也无需因波动紧急就医。

该院糖尿病护理门诊负责人、内分泌科护士长韩晶介绍，糖尿病护理门诊的专科护士，实则是患者控糖路上的精准引路人。糖尿病管理素有“七分靠自己，三分靠医护”的说法，患者居家管理

中存在的操作失误、认知偏差、生活习惯隐患等细节问题，往往是常规门诊中难以被及时发现的隐形漏洞。

该门诊的专科护士通过深度沟通、细致观察与手把手实操教学，精准识别并解决这些关键问题，用简单高效的方式帮助患者规范居家控糖行为、掌握正确方法。往往一次专业指导，就能让长期波动的血糖恢复平稳，这也正是糖尿病护理门诊不可替代的核心价值。

据介绍，中大医院糖尿病护理门诊由资深糖尿病专科护理团队领衔，以全周期、全方位、精细化服务，为广大糖友搭建一站式控糖守护平台。门诊服务覆盖血糖异常干预、血糖剧烈波动管控、特殊类型糖尿病管理、糖尿病合并肥胖与并发症护理、围术期血糖调控等全场景需求，提供饮食调理、运动规划、注射技术规范、胰岛素泵与动态血糖监测护理、并发症早期筛查等专业服务。

专家提醒，血糖管理不只是吃药、打胰岛素，规范操作、科学习惯、精准监测同样至关重要。长期血糖波动不仅降低生活质量，还会加速并发症发生。如果“糖友”血糖反复异常、居家控糖效果不佳，或属于特殊类型糖尿病、合并代谢异常等情况，应及时前往专业护理门诊接受评估指导，用科学方法平稳控糖、远离并发症。

通讯员 崔玉艳

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

一觉醒来血型“突变”成熊猫血

无锡八旬白血病人查出罕见隐身血型

扬子晚报讯（记者 季娜娜）在大多数人的认知里，血型一生都不会改变。可无锡80岁的刘老伯（化名）却遭遇了离奇事：两年前确诊急性髓系白血病时，血型明确为O型RhD阳性，是最常见的普通血型；一年多后复查，血型竟变成了稀有的RhD阴性“熊猫血”，前后结果截然不同，让老人和家属疑惑不已。

2年前，刘老伯确诊急性髓系白血病，在南京医科大学附属无锡人民医院，检查血型为O型RhD阳性，属于普通常见血型。经过多轮化疗、多次输注阳性血液制品后，老人病情趋于稳定。可1年前的常规血型复查，医护人员发现老人红细胞出现一半凝集、一半不凝集的“混合视野凝集”现象。

正常RhD血型检测结果仅有阳性、

阴性两种，这种特殊状态极为罕见，意味着老人体内同时存在带RhD抗原和不带抗原的两种红细胞。医院输血科随即联合血液科会诊，对其开展持续跟踪。半年后，刘老伯复查时，混合视野凝集消失，常规检测直接显示RhD阴性，也就是俗称的“熊猫血”。

为此医院为老人进行了基因测序，最终锁定谜底：刘老伯天生携带RhD基因c.1227G>A突变，此前因健康造血细胞弥补缺陷，常规检测显示阳性；白血病与化疗摧毁了健康造血功能，微量抗原无法被检出，才出现“血型变了”的假象。医生表示，血液病、长期化疗患者，造血功能易受影响，可能出现血型检测异常。目前，医院已为刘老伯建立专属特殊血型档案，后续治疗将精准匹配用血。

债权转让通知书

转让方胡健，居民身份证号320821*****094910，电话150*****；受让方潘能全，居民身份证号341122*****13003X电话186*****。

被执行人1：南京盛泊商务信息咨询有限公司，统一社会信用代码91320115MA1WON4F9F；被执行人2：李海民，居民身份证号650300*****020632；被执行人3：谢宝余321321*****076810；被执行人4：南京磐信信息科技有限公司，统一社会信用代码91320104MA1X9AGW9L。

1.转让方与被执行人南京盛泊商务信息咨询有限公司、李海民、谢宝余、南京磐信信息科技有限公司民间借贷纠纷一案，转让方的债权金额，业经南京市鼓楼区人民法院作出2025苏0106民初8438号民事调解书（已生效），并已进入执行程序，执行案号2025苏0106执5334号。

2.截至本协议签署日，转让方对被执行人享有的债权包括：本金：人民币411451.91元，利息/迟延履行利息：19392.43元及以411451.91元为基数自2025年4月16日起按照年利率12.4%计算至实际清偿完毕之日止的利息、诉讼费、保全费、执行费、等实现债权费用；诉讼阶段胡健律师费12000元、保全费600元、案件受理费4115元、保全费2820元合计19535元。

特此公告

省版分类

寻人专栏



寻亲公告

被捡拾抚养人：杨知予，女，2022年12月12日出生，于2023年1月6日17时许，惠德兰、杨新新母子捡拾于江苏省南通市如东县掘港街道晒盐场村麻纺桥北侧，身体健康。现进行公告，如有其亲生父母和其他监护人信息或其他相关线索，请及时联系派出所民警：李警官，电话18362151662。公示时间：2026年5月16日至2026年7月15日