小伙坐过山车颈椎损伤全身动不了

专家:颈椎不稳的别坐!有这些表现的就可能是颈椎不稳

近期有报道:一名17岁的小伙坐过山车时,剧烈晃动造成颈椎损伤全身无法活动,引发广泛讨论。过山车真的伤颈椎吗?哪些表现提示颈椎不稳呢?

南京市第二医院骨科副主任医师陈浩解释,乘坐过山车时,躯干被安全带牢固固定,但头部与颈部处于自由活动状态,缺乏外部约束。过山车在极短时间内完成加速、减速、俯冲与急转,头颈部在惯性作用下发生剧烈的前后甩动或左右摆动,活动幅度一旦超出颈椎耐受范围,就容易形成挥鞭样损伤。

“对于颈椎不稳者,遭遇上述风险的可能性更大。”陈浩强调,颈椎的稳定性依赖韧带与小关节的共同约束,当这种约束能力下降时,头颈部的剧烈甩动更容易在椎节之间形成滑移或错位,进而压迫脊髓或神经根,轻则出现手麻、疼痛,重则可能导致高位截瘫。

颈椎不稳的临床表现差异较大,从轻度颈部不适到严重的神经症状均可出现,主要有以下几类表现。

1.长期反复的颈肩酸痛与僵硬。尤其在久坐、低头后症状明显加重,颈部常感活动不灵活或“放在什么位置都不舒服”。

2.与头部转动相关的头晕、头痛。在转头或变换体位时头晕、头痛加重,提示颈椎的异常活动可能影响了正常供血或神经结构。

3.手脚麻木或颈部转动时的卡顿、异响。颈椎不稳容易导致椎节间异常活动,可能刺激或压迫神经根,引起上肢或手部的麻木感;颈部转动时出现卡顿感或响声,也提示椎节间关系不够稳定。

4.颈部“发软”或支撑无力感。在低头、抬头或转头过程中感觉脖子缺乏力量、自身难以稳定控制,是颈椎稳定性下降的直观感受之一。

陈浩介绍,维护颈椎稳定性,核心在于减少异常负荷、纠正不良姿势、增强颈肩部肌肉的支撑能力,并在症状出现时及时干预。

1.减少持续低头。低头伏案工作或看手机每三四十分钟,应抬头活动颈肩部数分钟。长时间维持低头姿势会使颈部肌肉与韧带处于持续牵拉状态,加速稳定性结构的劳损。

2.保持正确姿势。避免歪头写字、躺着看手机或长时间偏头工作。坐位时保持颈椎中立位,双肩自然下垂,腰部有支撑。

3.进行适度的颈肩部锻炼。游泳和羽毛球等运动有助于增强颈部肌肉力量与协调性,是较为推荐的方式。但需注意:动作应匀速、轻柔,切忌用力过猛或追求过大的活动范围。如已存在明确颈椎病或频繁头晕者,建议先咨询医生,不宜盲目进行大幅度颈部活动。

4.出现症状及时就医。若长期存在颈部疼痛、反复头晕、手脚麻木,或活动卡顿与无力感,应尽早至骨科或脊柱外科进行评估。

通讯员 朱诺
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

立冬养生顺应冬藏节律 三类疾病需防范

节气律动

今年的11月7日是立冬节气,此时气温骤降,呼吸道感染、关节疼痛、血压波动等健康问题进入高发期。如何顺应时节守护健康?东南大学附属中大医院中医内科主任张荣春建议,立冬养生重在“藏阳、藏心”,并支招“冬藏五法”:保暖护头脚、饮食不过补、运动少出汗、早睡少操心、慢病宜调理。从细节入手,平稳度过季节交替。

起居调护:防寒保暖,缓动安睡

张荣春主任介绍,立冬之后防寒保暖是第一要务,腰腹、双脚是保暖重点。日常可以坚持温水泡脚,配合多晒太阳,既能温通经络、增补阳气,也有助于改善睡眠、舒缓情绪。居家调养还可以艾灸保健,重点选取“关元、气海”两个穴位温养补气。

起居上顺应昼短夜长的特点,提倡早睡晚起,保证充足睡眠,收敛精气神,也就是早睡少操心。

情志上宜恬淡安静,减少情绪大起大落,避免急躁激动,情绪波动明显时,可在中医师指导下以中药调摄。

饮食讲究温而清淡,不宜厚腻进补,谨记饮食不过补。张荣春主任提到,南京地处江南,和西北地域饮食特点不同,不必大量进食牛羊肉,可少量适度食用温补;核桃、山药等平和食材都适合初冬食用,温补而不燥热。

防病重点:三类高发问题要当心

立冬降温后,呼吸道感染、关节疼痛、血压波动是当下最常见的三类健康问题。

呼吸道方面,病毒、细菌活跃,流感等呼吸道感染进入高发期。专家建议日常坚持科学佩戴口罩、勤洗手、定时开窗通风,适度运动提升自身抵抗力,降低感染风险。

“颈肩腰膝关节对寒气十分敏感,受凉后容易诱发酸痛不适,做好保暖护头脚是首要防护手段。”张荣春主任介绍,中大医院中医内科可提供中药溻渍、督脉灸等中医外治技术,帮助缓解关节冷痛。

张荣春主任表示,寒冷刺激会让血管收缩,血压容易波动,高血压、冠心病等慢病人群要格外留意,牢记慢病宜调理。需遵医嘱按时规律服药,坚持低盐低脂饮食,严控情绪剧烈起伏,出现胸闷、头晕等不适要及时就诊,也可辨证使用中药调理。

药膳坊推荐:黄精参鸡汤

顺应立冬温养补气需求,张荣春主任带来一款适合初冬进补的药膳——黄精参鸡汤。

食材包括黄精30克、人参10克(党参30克)、山药30克,老母鸡或乌骨鸡1只。这道药膳具有补气健脾、固本温养的功效,适合气虚体质、病后体弱人群,平时容易疲惫乏力、怕冷气短的人尤为适宜。

特别提醒:黄精参鸡汤不是人人适合,湿热体质人群不建议食用,这类人群常有皮肤反复长痘、口气重、大便黏腻不爽等表现;另外,感冒发烧期间也应暂停服用,避免加重病情。进补前最好先辨证,按需调理。

通讯员 蔡逸秋
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

立冬练“鹿戏”固肾藏精

今年11月7日是立冬节气,自此“水始冰,地始冻,雉入大水为蜃”。江苏省第二中医院中医康复中心康复治疗师金玟介绍,立冬时节万物闭藏,寒气入肾,养生重在固肾藏精,五禽戏里鹿戏的一个招式叫“鹿抵”,可以疏通腰背经络、养阳固肾。

“鹿抵”的具体步骤为:双脚开立,左脚向左前方迈步,双手向右摆手,与肩同高,双手比鹿角,腰缓慢向左侧身,手臂随之划弧,目光看向后下方或脚跟方向,轻柔拉伸腰腹和手臂,拉伸时吸气停顿2秒,回正时缓慢呼气。左右交替为一组,每次练习8~10组即可。

需要提醒的是,立冬时节,运动以微微出汗为宜,大汗淋漓会耗泄阳气。散步、八段锦都是不错的选择。晨起或睡前可以试试“颠足”:两脚并拢,脚趾抓地,脚跟尽力提起,落下时中间需有停顿。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

扫码跟着视频学做“鹿戏”

13岁女孩竟然也患血栓 背后是“免疫元凶”

很多人以为血栓是中老年人的“专属病”,但近日南京医科大学第三附属医院(常州市第二人民医院)延陵院区接诊了一名年仅13岁的下肢深静脉血栓患者小陆。短短几天,她的左腿越来越肿,还伴有疼痛。彩超检查发现,左下肢深静脉长满血栓。接诊医生看到如此年轻的血栓病例也高度警惕,马上联系心超室复查彩超,结果确认:女孩左侧股静脉、腘静脉、胫后静脉、腓静脉内大量血栓形成。

与家属充分沟通后,医生在局麻下为小陆实施下腔静脉滤器置入加下肢静脉血栓抽吸术。下腔静脉是血栓游走的“必经通道”,滤器就像一张安全网,可兜住脱落血栓,守住肺栓塞这道生死关口。术中,医生顺利抽出多条暗红色血栓。

才13岁,为什么会凭空长出这么多血栓?医生了解到,小陆的哥哥刚刚确诊系统性红斑狼疮,高度提示存在免疫相关家族倾向。经过医院多学科会诊,最终找到导致小陆血栓的“元凶”:抗心磷脂抗体、抗β2糖蛋白抗体、抗狼疮凝集物三项指标阳性,确诊其为抗磷脂综合征。后续由医院风湿免疫科、儿科共同为小陆制定长期抗凝和随访方案。

张春艳 孙镇江

公告专栏

债权申报公告

被继承人崔莉(身份证号:320106195912152447)已于2026年8月11日去世,请对其享有债权的债权人自公告之日起3个月内,携带债权凭证、身份证明向指定联系人申报债权。逾期则视为放弃,不再进行债权清算。

联系人:翁律师,电话:18021541680

遗产法定继承人:顾晨
2026年11月7日

每日彩讯 MEI RI CAI XUN

福彩“七乐彩”(第2026128期)

中奖号码:29 26 23 09 04 30 10
特别号码:21

奖等	中奖注数	每注奖额
一等奖	1注	787859元
二等奖	5注	22510元
三等奖	157注	1433元

福彩3D(第2026296期)

中奖号码:9 0 7

奖等	江苏中奖注数	每注金额
单选	1180注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	8280注	173元
1D	558注	10元
2D	42注	104元

福彩“刮刮乐”

11月5日江苏中奖注数175677注,中奖金额6429283元。

体彩“7位数”(第26170期)

中奖号码:0 3 1 1 4 7 0

奖等	本地中奖注数	每注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	12注	3619元

体彩“排列3”(第26296期)

中奖号码:3 2 0

奖等	本地中奖注数	每注奖金
直选	831注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	3146注	173元

体彩“排列5”(第26296期)

中奖号码:3 2 0 5 1

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	77注	100000元

福彩“快乐8”(第2026296期)

中奖号码:1 2 4 7 13 15 19 30 34 42 44 45 48 50 54 63 67 71 73 74

体彩“7星彩”(第26127期)

中奖号码:5 1 3 7 4 8+8

奖等	中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元

(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)