

朋友圈里治疗颈椎病的偏方可行吗

颈椎病是现代常见的疾患之一。不少市民反映,经常颈背疼痛,却因为工作繁忙无暇就医,看到朋友圈里很多养生帖传授一些偏方,就跃跃欲试,又担心不靠谱。

那么,用电吹风吹、用醋热敷、喝红糖姜茶等等,这些偏方对于治疗颈椎病真的有效吗?现代快报记者为此请教了治疗颈椎病的专家。专家表示,这些方法有的有一定疗效,有的完全没听过。他建议有颈椎病的人最好到医院接受正规系统的理疗,还提醒年轻人平时要多注意保养和锻炼。

实习生 刘静妍 现代快报记者 戎华



电吹风缓解颈椎病?

专家:不主张



网传:“沿疼痛部位,用吹风机吹热风,吹到局部发热出现红斑,即可停止,每天1-2次,症状即可减轻,逐渐好转。”支持这一做法的网友认为,电吹风所起的作用,大概类似于中医里“灸”的作用。

江苏省中医院骨伤科主任李志强教授表示,他并不主张用电吹风缓解颈椎病,因为电吹风的热量太过集中,还有辐射,会伤害皮肤。李志伟告诉记者,治疗颈椎病的物理疗法主要是温热疗法,利用超声波等加热患处,增加受压脊椎的血液循环,以此缓解症状。

醋敷治疗颈椎病?

专家:醋能增加热透入



还有一种说法是:醋敷可以治疗颈椎病。具体方法如下:首先选取品质优良的食醋,把干净纱布浸入其中;然后取出纱布并固定在颈椎处;接着是把装有50~80℃热水的热水袋放在纱布上,热敷20分钟,再用热毛巾擦拭两三分钟,最后用干毛巾擦干。

李志伟教授解释,热疗是一种理疗方法,是可以用的。热敷有助于扩张血管,改善局部血液循环,促进局部代谢。而利用醋热敷主要是为了增加热透入。

红糖姜茶温暖颈椎?

专家:没听说过



每天喝红糖姜茶能温暖颈椎?网上有养生帖称,每天早上喝一杯红糖姜茶也能有效缓解颈椎病。

冲泡方法是:准备红糖一勺、生姜7片,用沸水冲开10分钟。对此,李志伟教授的回答是,他还没有听说过有这种方法。

不过,李志伟告诉记者,通过饮食补钙是可取的,可以在日常饮食中加入补钙的食材,比如核桃、生地、牛骨、黑芝麻等,达到强筋健骨的目的。

专家建议:防治颈椎病,注意保养和锻炼

在和记者的交流中,李志伟教授一再强调,颈椎主要靠保养,还要注意多锻炼。他还给出了一些防治颈椎病的生活指导:尽量少低头,也不能过多仰头,人坐着尽量平视电脑,注意劳逸结合,避免保持一个姿势过久。还要避免

着凉,避免摔跤,头部不要剧烈运动。另外,睡觉枕头要舒服,一般选择低枕头、软枕头,避免给颈椎增加负担。

另外,在体育锻炼方面,李志伟教授推荐了游泳、慢跑、倒走、瑜伽等运动项目。人们在平时用电脑、看

电视、开车的过程中,长时间的不良坐姿使得颈部、腰部肌肉长期紧张,加上由于缺乏锻炼,身体僵硬,功能衰退,这些都加大了人们患颈椎病的可能。因此,适当的运动锻炼是不可或缺的。

孩子看中杂志送的赠品,怎么破

市民丁女士的女儿在秦淮区一家小学读一年级,最近学校发了下半年的书报订阅单,除了一些少儿文学杂志外,各种公主题材的杂志吸引了女儿的眼球,女儿指定要订两套公主杂志,细问才知道,班上订过的女生告诉她,这些公主杂志每期都会送赠品,有时是发卡,有时是发箍,吊足了孩子们的胃口。

现代快报记者 戎华



孩子看赠品选杂志

现代快报记者在市区一家报刊亭看到,儿童类杂志因其精美的封面、新奇的赠品而显得十分抢眼。摊主王女士告诉记者,比如以小女孩为读者群的《童趣》杂志,每期都会送不同的赠品,比如公主发卡、蕾丝花环、公主发箍、魔法棒等等。这些赠品大人们未必看得上,但孩子们很喜欢。一些孩子都是看了赠品以后让家长给买,而且这些儿童杂志虽然价格有所上调,但因为每期都有赠品,销量并没有受到影响。

王女士说,现在的时尚类杂志都或多或少附送赠品,事实也证明,附送赠品的杂志卖得比没有赠品的要好。

儿童杂志也不例外,如有一种儿童曾随刊附送一个儿童手抓包,书刚上架就销售一空,而赠品撤掉以后,销量就又恢复原状了。

一位正在为孩子挑选杂志的女士告诉记者,其实她也知道杂志送赠品是羊毛出在羊身上,但也没办法,因为现在的杂志几乎每种都带,再说,买了杂志孩子能看还能有新玩具玩,也很不错。

网购带赠品的过期刊物更划算

业内人士透露,杂志社很少自己购买礼品赠送读者,绝大多数是广告客户提供的,有的杂志社还会向广告客户收取一定费用,因为对杂志而言,这也是提供给客户的一种广告形式。但夹带礼品时,杂志还是要付出一定成本的。虽然礼品由广告客户提供,但运输费用一般由杂志社支付。如果无法洽谈到合适的广告客户,杂志社只有自己制作或购置赠品。

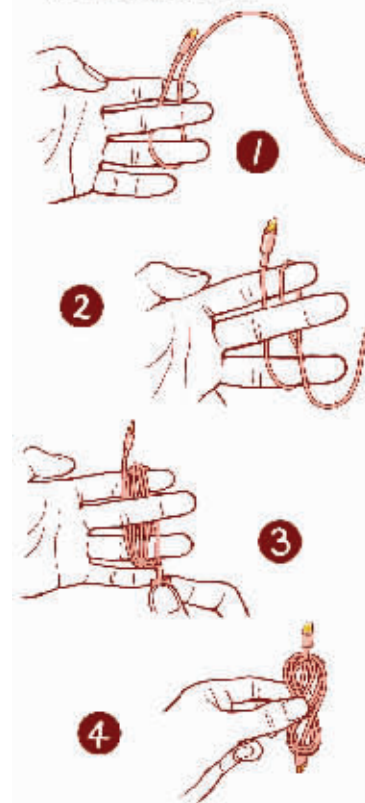
孩子因为年龄小,很容易被赠品吸引。不过,记者在淘宝网上搜索发现,其实,如果孩子单纯地被赠品吸引了,家长可以在网上买过期的刊物,像一本当季带赠品的儿童杂志在市面上买需要花15元,在网上可以买到三到四本过期刊物。网店卖家深知赠品对于孩子的吸引力,一般都会注明赠品是否齐全。

有关专家提示,家长给孩子选购带有赠品的杂志时,应该注意一下赠品的质量,或是否适合你家的孩子玩,因为一些杂志的适读年龄在2-7岁,而赠品玩具并不一定适合这个年龄段的所有孩子,千万不要让小赠品带来大隐患。

每日一图 绕线龙爪手



USB线的绕线方式:



耳机的绕线方式:

