



专家发现

细长脖子的美女,更容易得颈椎病

你知道吗:低头一下,颈椎受到的压力相当于在脖子上挂了个两岁孩子

低头刷微信、在电脑前一坐三四个小时……你知道吗?这些行为都会伤害颈椎。我国约有2亿多颈椎病患者,其中中青年是“主力”。专家告诉现代快报记者,在患病人群中还发现,越是脖子细长的美女,越容易得颈椎病。 通讯员 孙茜 现代快报记者 安莹

病例

地板销售员因颈椎病辞职养病

45岁的李女士,曾是一名地板销售员,每天坐在电脑前低头开票,几年下来,她的颈椎病严重到无法工作的地步,不仅颈肩痛,头也昏沉沉的。一年半以前,李女士辞掉工作在家养病。

前段时间,李女士来到江苏省中医院看病,接诊的骨科主任陈刚表示,李女士的颈椎退变严重,颈部5、6椎间盘突出,“顶”在脊髓上,如不手术,颈椎间盘突出

将继续压迫脊髓及中枢神经。

专家为了最大限度地保留李女士颈椎正常的生理活动,决定为她施行人工颈椎间盘置换手术。这种手术既解除了病变颈椎间盘对脊髓和神经的压迫,又保留了手术节段颈椎的活动度,达到仿生的目的。10月28日,经过一个多小时的手术,医生将人工假体植入李女士椎间盘原部位。手术过程中仅流血10ml,近乎微创。

你知道吗

低头一下,脖子压力会猛增

你知道吗?每低头一下,你的颈椎和脖子都在承受压力。杨挺介绍,假设你的体重是100斤,那么头部重量约为7斤。当你低头时,颈椎受到的压力是头重量的4倍,达到28斤,相当于脖子上挂着一个两岁大的孩子。

颈部肌肉主要集中在后部,如果头部前倾,后颈肌肉受到的

张力就会增大,如此保持一段时间,后颈肌肉容易劳损、出现炎症。长此以往,还会影响骨骼生长,导致颈椎弯曲,这时候已经不可逆了。

不过,陈刚说,也不必谈颈椎病色变,大多数颈椎病预后是良好的,经过药物、牵引、锻炼等,一般可以取得明显效果。

发现

年轻人患颈椎病多是“手机颈”

颈椎病已不再是老年人的“专利”,许多年轻人成了“手机颈”。“平均每10个来看颈椎的年轻人,有五六个经常低头玩手机。”江苏省中医院骨科副主任医师杨挺介绍,这些年在门诊明显感到,就诊的年轻人越来越多了,10年前来看病的大多是五六十岁的人。而如今,二三十岁来看颈椎病的十分平常,这些病人大部分有个共同特点:手机依赖。他们甚至在候诊时也在玩手机。

“我接诊过最年轻的患者只有16岁,可想而知今后颈椎会退化得很严重。”杨挺说。

细长脖子的美女 颈椎更容易受伤

女子的脖子细而长,看上去显得柔美。但有骨科专家发现,细长脖子的人更容易患颈椎病,脖子短而粗的人颈椎可能相对更健康。

杨挺解释,就好比一个脖子细长的美女和拳王泰森,即便生活环境一样,一样受风,一样经常低头,脖子细长的美女会得颈椎病,但泰森就不会得。因为细长脖子的人,颈椎附近的肌肉太薄弱了,如此薄弱的肌肉分担颈椎受到的压力也会增大,长久以往,颈椎自然要被压出病来。

建议

颈椎不好,试试保健操

一、“头手较劲”运动

后伸较力:两手手指交叉置于头后,手臂用力向前,颈部用力向后,头手较劲。

侧方较力:一手掌置于头侧,手臂与颈部用力较劲。

前屈较力:双手置于颈部,手臂与颈屈肌群用力较劲。

二、肩胛带肌肉功能练习

“十点十分”姿势:站立或者

坐定,双上肢上举向外上伸直,指向钟表十点十分方向,手掌朝向外,坚持10秒钟后放下,间隔10秒,反复10次。

“耸双肩”保健:站立或坐定,反复上耸双肩,保持颈部不动。

三、“隔墙看戏”练习

站立或者坐定,“昂首挺胸”,足跟不离地,头颈努力向上。



商业消费 都13

11·11下的“新消费时代”



炫车市 都14

新车蜂拥上市 老款魅力不减 消费者购车“喜旧厌新”



成长 都15

百名快报小记者“嗨翻”国展中心



格调 都18

妆容持久保湿 底妆大搜罗



时尚 都20

秃顶的,产后脱发的,发质干枯的 千万别错过这个消息

碧桂园·凤凰城

让你爱上这里,我们有足够的理由

有一个属于自己的家,无疑是每个人一生中必须经历的大事,但在完成这件大事前,我们每个人都会陷入选择困境,为什么?答案是,想选一个心中的理想家园,真的未必那么简单。当考虑到一个楼盘本身的人气、质量、户型、环境、配套等的时候,许多人到最后都会发现,不是每一个楼盘都能做到十全十美。

在南京东汤山旁,一个已经是属于16000户业主的幸福生活大城——碧桂园·凤凰城,将超实用的居住理念演绎得淋漓尽致,日渐臻于十全十美的境界,不仅在产品的打造上被人所称道,这座幸福生活大城的每一次自我提升,都同时满足着不同需求和不同层次的业主的需要。因此,有业主表示:“有太多的理由让我喜欢上这里。”

业主心声

爱上这里,有时只需要一个理由

“孩子今年9月的时候,刚好到了上小学的年龄,我买碧桂园·凤凰城的房子,就能顺利拿到碧桂园国际学校、社区中英文学校‘双名校’的入学护照了,而且就在家门口上学,方便!”

“我选择碧桂园·凤凰城,是因为这里配套设施好,刚刚开放的社区体育公园就很适合我,在家门口就能锻炼健身的感觉再好不过。”

“我买这里,看中的就是这里良好的自然生态环境,非常适合老人和孩子居住,有山又有水,冬天还能去泡泡温泉,松松筋骨。”

“我买凤凰城,就是因为这里人气很足,一出门就

能在旁边的大型商业广场购物和娱乐,还能看看电影,多好!”

……

在问及购房者为什么会选择碧桂园·凤凰城时,我们经常能听到以上这样的答案,每个人都有喜欢上这里的理由,有时只需要一个就足够了,从他们的回答来看,户型合理、景观美观、配套设施到位等已经成为选择买房的“必备条件”,而依附于“房子好”之上的,还有其他方面的“好”,教育资源、环境因素、交通便利等这些附加值,恐怕也是左右这些购房者最终选择碧桂园·凤凰城的关键因素了。

配套王牌

品牌聚会,出门每一个方向都有

爱上碧桂园·凤凰城,业主有的时候只需要一个理由,但碧桂园·凤凰城自我提升仍未止步,近期的几项重大利好,让业主们直呼“买了凤凰城,这一辈子都值了”,是什么样的利好,让他们的兴奋溢于言表呢?

碧桂园·凤凰城所处的汤山板块,本来就已经拥有众多5A景点、汤山温泉、水魔方、宝马4S店、规划华东最大汽车产业园、汤山影视文化基地等诸多品牌配套,而近期汤山百联奥特莱斯开业,更是给碧桂园·凤凰城的众多业主吃了“定心丸”,

在他们看来,这是一次对区域价值和楼盘价值的双重提升的难得机遇。

南京汤山百联奥特莱斯的开业,以“名牌+实惠”为服务理念,汇聚200多个国内外品牌,其中仅国际一线大牌就有30-40个,百联奥特莱斯作为正宗的outlets,也将开启南京高端正品折扣消费的新纪元。对于碧桂园·凤凰城的业主来说,无需1个小时,无需行车几十公里到市区,汤山百联奥特莱斯,家门口的品牌商业,真的是触手可及。

产品升级

建筑面积274m²精美户型震撼发售

买房子除了地段、价格,最重要的是户型,房子的户型就像人身高,高挑的个子才能进化出完美体型,面积大的户型更能住出完美的效果。

碧桂园·凤凰城以此为出发点,在空间设计上增加了许多创新的亮点,很多的户型设计了卧室朝南的布局,保证居室具有良好的采光和通风效果,全面提升居住的品质。

对室内空间尺度精确考

量,设计中充分考虑室内家具摆放的要求和业主起居生活的习惯和细节,而且碧桂园·凤凰城的户型异常实用,户型方正,利用率极高,注重人与自然、与光的交流,起居室设计超大外飘窗,主卧设计落地阳台,独立的露台等,八期水蓝湾274㎡就是其中最具代表性的户型,空间够大、够舒适,满足居住者“天人合一”的居住境界要求。

碧桂园·凤凰城最新销售动态

碧桂园·凤凰城水蓝湾274m²准现阔景楼王,总价以180万为主。另90-140m²精装洋房,均价6588元/m²,幸福家计划1万抵5万,火热销售中……

活动链接:

本周末,由碧桂园·凤凰城主办的千人攒蛋比赛即将拉开帷幕,本次比赛报名以组为单位,2人为一组。一等奖为2部iPhone6手机,二等奖为2部iPad mini,三等奖为2张1000元苏果卡,四等奖为2个小米手环。报名截止到本周五(11月6日),报名可扫描此文中二维码,进入报名页面后,填写姓名、联系电话即可,本次比赛不收取报名费。

