



夏季是都市白领颈椎病的高发时期，年轻人、都市白领一般颈椎的退行性形变还不严重，气温、湿度等大环境的变化，对其颈椎影响小，而主要的触发因素来自于季节对其生活习惯的影响。那么哪些原因易诱发颈椎病呢？

都市白领夏季

易患颈椎病原因

什么是颈椎病？

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍

的临床综合征。表现为颈椎间盘退变本身及其继发的一系列病理改变，如椎节失稳、松动；髓核突出或脱出；骨刺形成；韧带肥厚和继发的椎管狭窄等，刺激或压迫了邻近的神经根、脊髓、椎动脉及颈部交感神经等组织，并引起各种各样症状和体征的综合征。

多吃西红柿可帮助排铅

由于工业废气、汽车尾气中含有大量的铅元素，空气中或者土壤中的铅元素会通过灰尘以及直接接触附着在孩子的手机上，勤洗手可以尽量减少铅元素的危害。



要远离含铅量较高的食物，例如爆米花、薯条、松花蛋、罐装食品，以及膨化食品等。这是因为爆米花、膨化食品等制作的器具，是由含铅的合金制成的。铅的熔点很低，在加热的过程中，会有大量的铅进入到食品当中。松花蛋的制作原料中含有氧化铅和铅盐，铅会透过蛋壳进入蛋中。传统的松花蛋含铅量非常高，即使只给孩子吃很少量的松花蛋，铅摄入量也已经超过2岁儿童每天允许摄入量的5倍。罐装食品或盛饮料的罐，是用含铅的

锡焊接的，长期贮存或盛酸性食品，铅容易逸出，而铅又具有极强的穿透能力，容易进入食品中。生活中，除尽量远离含铅量较高的食物外，孩子还可以多吃一些排铅的食物，譬如西红柿、芹菜、桃子等。

儿童应当尽量远离高铅环境，譬如马路边、汽车站、加油站等，因为这些地方的空气中含有大量的铅元素，被孩子吸入体内，会造成直接伤害。

空调温度过低或猛吹风扇，颈部受凉，诱发颈椎病

专家介绍：颈椎病和受凉有很大关系。夏天在办公室里，空调温度一般开得很低，特别是座位正对空调，或是穿吊带装的女性，颈背肌肉很容易受寒，诱发颈椎病。专家建议有空调的办公室里，最好在外面穿件外套，以免颈部受凉而引发或加重颈椎病。女性白领还可佩戴质地柔软的丝巾，这样既保护颈椎，又不失礼仪。

夏日易犯困，午休不良姿势伤颈椎

夏天，人非常容易疲倦，中午都想小憩一会儿，但我们常看到一些上班族在座位上耷着脑袋就睡着了，殊不知这样睡觉给颈椎带来的伤害非常大。专家提醒大家，午休或在车上睡觉时：第一，不提倡向前扒着睡觉，可采取向后仰躺的姿势稍事休息；第二，一定要为颈

椎找到扶托点，比如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或带上U型颈舒枕等。

天气炎热，外出减少，在家上网、看电视时间增多

夏天天气炎热，人们更愿意待在室内上网、看电视，相比春秋季节户外活动大大减少，而颈椎病也就乘虚而入。因此专家建议即使在室内时，大家不妨多安排一些就地取材的“运动”，比如仰卧起坐、擦擦窗户、远眺等，充分运动颈部、背部肌肉，保持颈部血液循环。

温度高，睡眠中翻身次数增多，导致落枕

夏天睡觉时，人体由于局部温度过高，翻身次数增多，很多朋友早上起来发现自己都睡在床的另一边去了。频繁的翻身过程中，很容易导致落枕，带来颈椎疼痛，因此我们应尽量保持室内温度不能太热，另外给枕头增加一个草席套也是非常有用的。

天气燥热，心情烦躁，诱发颈椎病

研究表明，多愁善感、脾气暴躁的人易患神经衰弱，神经衰弱会影响骨关节及肌肉休息，长此以往，颈肩部容易疼痛。夏天我们一定要注意保持健康、快乐、平和的心情，让自己远离颈椎疾病。

日长夜短，夜生活丰富，睡眠减少诱发颈椎病

从自然规律来说，夏季白天长晚上短；从生活习惯来讲，年轻人在夏季夜间娱乐生活增多，睡眠时间大大减少，白天疲劳的颈椎，夜间没有足够的时间进行恢复，日积月累导致很多年轻人颈椎疼痛。

冷水冲凉，诱发颈椎病

夏季白天汗流浹背，回到家，总想痛快快洗个冷水澡凉爽一把。但一定要小心了，没准第二天你就感觉身体有点异常，头不能动了、手脚开始麻木。其实，温水冲凉更能为您带来精力的恢复和健康。

饭前一碗汤 减肥瘦身还健康

饮食习惯也是饮食减肥中很重要的一部分，都说细嚼慢咽能助于减肥，其实饭前喝汤也能达到很好的减肥效果，一块儿来看看吧！

饭前先喝汤 减脂肪不减健康

饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于之后进食食物的稀释和搅拌，促进消化、吸收；而且空腹喝汤，汤汁能在小肠中均匀分散，营养物质很容易被消化、

吸收。相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法，汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，并冲淡食物消化所需要的胃酸，影响食物的消化吸收。所以，吃饭最忌一边吃饭一边喝汤，或是以汤泡饭或是吃过饭后再来一大碗汤，这都容易阻碍正常消化。正确的进餐顺序应该是：汤→青菜→饭→肉→1小时后水果。

夏天喝汤减肥，加醋更减肥

醋含有20余种氨基酸和16种

有机酸，是一种营养健康的调味料兼保健食品。它是各种细菌的天然“杀手”。而且，醋可使食物中的水溶性B族维生素和维生素C的化学结构变得稳定，不易因烹煮而破坏，从而保证食品中的铜、锌、铬等微量元素的溶解和吸收。

因此，说醋可以将食物中的各种维生素、无机盐和其他微量元素较完整地保留下来，是有道理的。更何况，醋的美容功效是举世皆知的，不吃醋我们吃啥！

厨房是生活中最重要的地方之一，但在厨房里，各类厨具的功能、作用不同，科学使用非常重要。否则，不但无益反而会有害。

一、铝锅忌长期盛饭菜

铝的化学性质非常活泼，在空气里很容易氧化生成氧化铝薄膜。氧化铝薄膜不溶于水，却能溶于酸性或碱性溶液中。盐也能破坏氧化铝。如果将汤、菜长期放在铝制容器里，不仅会毁坏铝制品，而且汤菜里会溶进较多的铝分子。这些铝分子和食物发生化学变化，生成铝的化合物。长期吃含有大量铝和铝化物的食物就会破坏人体中正常的钙、磷比例，影响人的骨骼、牙齿的生长发育和新陈代谢，同时还会影响某些消化酶活性，使胃的消化功能减弱。所以，铝锅忌久盛饭菜。最好也不要使用铝锅炒菜或烧汤。

二、金属容器忌盛酸性饮

料 酸性饮料与金属容器(铁、铝、铜等)接触，会发生化学反应，使金属物质溶于饮料之中。一旦喝了这种饮料，就会引起化学性食物中毒，出现头痛、恶心、腹泻等症状，而柠檬水、橘子水、酸梅汤等饮料酸度都很高。因此，金属容器忌盛酸性饮料。

三、塑料食具忌盛油脂类物品

塑料食具使用的禁忌：忌盛放食物过久，每次用完之后应立即洗净放好。忌盛油脂类物品。因为软塑料食具防油能力较差，易为油脂污染。忌放鲜鱼。由于软塑料食具吸收气味的特性强，放鲜鱼后则鱼腥味很难去除。忌盛开水。软塑料食具有不耐高温的缺点，忌装用开水或沸水泡烫。

四、忌用搪瓷制品煮盛食物

各种搪瓷制品都是在铁制品的外表镀上珐琅制成的。珐琅里含有对人体有害的珐琅铅等铅化物。为了保证安全，最好不要用搪瓷制品来煮食物，也不要用它来盛放酸性食品。因为搪瓷制品表面涂的釉彩，其主要成分是

各种金属盐类，如黄色、大红色釉料是镉和铅的化合物，而铅和镉均有毒。用彩色的搪瓷制品盛放酸性食品，铅和镉等有毒物质就会溶解到食品内引起人体慢性中毒。

五、忌用彩瓷餐具盛酸性食物

绘有五彩缤纷图案的陶瓷餐具，会给就餐者一种美的享受。可是对其所潜在的危险，就鲜为人知了。

六、忌用搪瓷制品煮盛食物

各种搪瓷制品都是在铁制品的外表镀上珐琅制成的。珐琅里含有对人体有害的珐琅铅等铅化物。为了保证安全，最好不要用搪瓷制品来煮食物，也不要用它来盛放酸性食品。因为搪瓷制品表面涂的釉彩，其主要成分是

不论是绘在瓷器或陶器上的高温彩釉还是低温彩釉，其中都是由一些有毒的重金属和其他化合物构成的颜料，如彩釉中的大红色多数是含镉的化合物，奶油黄色含氧化铅，翠绿色含氧化铬。用这种瓷釉器皿盛果汁、醋、酒等弱酸性食物时，彩瓷釉花中的有毒重金属就会被溶解

出来，随食物进入人体，对身体造成损害，甚至能引起慢性中毒，镉中毒可引起肺、骨损伤；铅中毒会产生贫血、神经衰弱、骨髓增生受抑等症。因此，对于彩瓷、彩陶等餐具，特别是器皿内壁涂有彩釉图案的餐具绝对不能使用。

六、忌用不锈钢或铁锅熬中药

因中药中含有多种生物碱以及各类生物化学物质，尤其在

加热条件下，会与不锈钢或铁发生多种化学反应，或使药物失效，甚至产生一定毒性。

七、忌用有异味的木料做菜板

民间制作菜板的首选木料是白果木、皂角木、桦木和柳木等。而有些木料如乌柏木含有异味和有毒物质，用它做菜板，其味不但污染了菜肴，而且极易引起呕吐、头昏、腹痛。

八、忌用涂有油漆或雕刻镂空的竹筷

涂在筷子上的油漆不但含铅、苯等化学物质，对健康有害，且遇热后有异味，影响食欲。雕刻的竹筷看似漂亮，但却容易藏污纳垢，不易清洗，滋生细菌，甚至致病。

九、忌用各类花色瓷器盛作料

作料最好以玻璃器皿盛装。花色瓷器含铅等致癌物质。随着花色瓷器的老化和衰变，图案颜料内的“氢”对食品也会产生污染，对人体有害。

厨具使用有九大禁忌