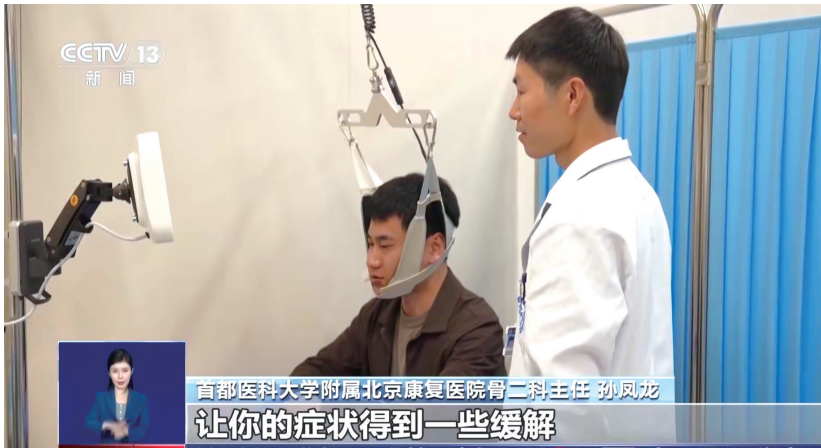


网红颈椎牵引器能在家使用吗？

这份护颈指南请收好



颈椎牵引需要在医生指导下进行。(央视截图)

■据央视新闻

由于长时间刷视频、玩游戏，不少人年纪轻轻，就出现了脖子酸痛、手指发麻、肢体无力等颈椎病症状，一种叫作颈椎牵引器的产品在网络热销，有些卖家声称，每天在家使用一下颈椎牵引器，可以改善颈椎。患者可以买颈椎牵引器回家自行进行牵引治疗吗？颈椎不适到底应该怎么办？日常生活里又应该如何保护我们的颈椎？

颈椎牵引器可以居家使用吗？

首都医科大学附属北京康复医院骨二科主任孙凤龙介绍：在颈椎退变性疾病治疗中，的确有这种牵引的方式，降低椎间盘压力，让你的症状得到一些缓解。

那么，适合做的患者有哪些？四川大学华西医院康复医学中心副主任何红晨介绍：“第一，如果本身有颈部的肌肉紧张，可以通过牵引把肌肉放松开。第二，有些人椎间盘突出之后，压迫他的侧边区，没有在中间脊髓明确的占位，通过牵引之后，椎间盘略微回纳，不再压迫，症状就会减轻。所以，针对这两大类我们是推荐的。”

医生提醒，颈椎不适人群一定要先到正规医院就诊检查，排除颈椎牵引的禁忌风险，在专业医生指导下再购买颈椎牵引器。“一定要注意有一些比较严重的疾病，比如脊髓压迫特别严重、韧带骨化特别严重，在应用的过程中可能会对患者造成一些损伤和损害。”孙凤龙介绍。

“没有拍过X光片，没有做过磁共振检查的时候，我们一般都不给他直接用牵引的方法。这种风险有三大类，第一类，肌肉被拉伤；第二类就是关节拉得错位；第三类，椎体椎间盘本身可能有些局部是不稳的，容易拉得滑脱。有一个印象深刻的患者，自己低强度在家里拉，结果关节拉错位了，最后是急救车把他拉到医院里面来。他的治疗周期花了几个月，所以给大家的建议是颈椎很重要，居家牵引一定要谨慎。”何红晨提醒。

低头族为什么患颈椎病的概率更高？

颈椎病这种疾病，日常防护有时候比治疗还应该得到重视。如何预防

颈椎病？低头族为什么患颈椎病的概率更高？

何红晨介绍：颈椎非常精细，长期保持一个姿势不动，不管是坐着看电脑，坐着玩手机，或者是其他一些工作需要低头，对颈椎来说都极其不好。人的头部重量大约4至5公斤，头部保持中立位时，颈椎只需承受这个重量。可一旦低下头，颈椎受力会大幅增加。研究显示：低头15度，颈椎负重约12公斤；低头30度，负担增至18公斤；低头45度时，颈椎负重达到22公斤；低头60度时，颈椎承受重力高达27公斤。

大家刷手机时，头部前倾角度多在30度到45度之间。长期低头看手机，持续保持头部前倾的姿态，会不断加重颈椎及周围肌肉的负荷，更容易引发颈部酸痛、僵硬等肌肉骨骼问题。

颈椎病常见预警信号包括：频繁落枕，手指发麻，下肢无力，颈部持续性疼痛等。

这些小妙招可有效预防颈椎疾病

日常生活中，都有哪些小妙招，可以帮我们有效放松颈椎，预防颈椎病，来学习一下。

医生介绍，日常睡眠建议选择高度合适、能够贴合并支撑颈椎生理曲度的枕头，让颈椎在夜间得到充分放松和休息。

日常看手机时，把手机举到与视线平齐的高度。把“低头”看屏改为“平视”看屏，是减轻颈椎压力最直接有效的方法。同时建议，每使用电子设备30分钟，就起身活动30秒。大家可以练习简单的“收下巴”动作——靠墙站立，后脑勺紧贴墙面，轻轻向后收紧下巴，保持5至10秒。长期坚持能有效改善纠正头部前倾的不良体态。游泳、放风筝、打羽毛球等运动，能够充分锻炼颈肩部肌肉，而强健的颈肩部肌肉就是保护颈椎的“天然围脖”，可以更好地维持颈椎稳定。

医生推荐日常练习“头手对抗”动作，能够有效锻炼放松颈椎，维护颈部健康。“两个手交叉扣在一起，然后把手放在脑后，手往前拉，头往后顶，手和头开始对抗，坚持10秒到20秒，然后放松，10个作为一组，每天可以做10-20组。能够很好地改善我们颈部的肌肉力量，保证我们颈椎的稳定性。”孙凤龙介绍。

给孩子买牙膏 超出这两类功效都别信

■据央视新闻

面对不同功效的牙膏，如何选到一款适合自己的？牙膏到底能不能治病？儿童选购有哪些要点？近日，国家药监局发布《牙膏分类目录》，将牙膏功效划分为8个类别，分别是基础清洁类、抗牙本质敏感类、去渍美白类、防龋类、减轻牙龈问题类、抗牙石类、减轻口臭类、抑牙菌斑类。国家药监局化妆品标委会牙膏通用要求分枝委主任委员邓旭亮介绍，日常挑选牙膏时，牢记“三步选购法”，轻松选到合适款。

儿童牙膏只能宣称基础清洁和防龋，是考虑到儿童口腔黏膜、牙体尚处在发育阶段，吞咽反射尚未发育完善。按照安全优先、功效必需、配方极简的监管原则，仅保留儿童口腔护理最核心的两类刚需功效，规避非必要功效成分可能带来的刺激、误吞、暴露等风险。

可根据想解决的口腔问题选择对应的牙膏功效，需要注意的是，一定要避开宣称可以治病的牙膏。

看牙膏包装标签，再到国家药监

局官网或化妆品监管App，输入名字或备案编号，核验备案信息。

选对牙膏只是第一步，日常生活中又该如何保持口腔健康？坚持三个习惯很重要：

每天两次使用含氟牙膏、牙间隙清洁工具有效刷牙。

刷牙不能草草应付，要坚持水平颤动拂刷法，每次不少于两分钟。儿童刷牙需要格外注意：儿童含氟牙膏应当遵循科学使用原则，孩子萌出第一颗乳牙即可使用。儿童牙膏氟含量应符合国标0.05%—0.11%，严格控制单次用量。3岁及以下用米粒大小，3-6岁用豌豆大小，全程需要成人监护刷牙。

定期口腔检查最容易被忽视，不能因为牙齿不痛就不进行检查。龋齿、牙周病早期常常没有痛感，等到疼痛发作往往损伤已经较为严重。

医生提醒：牙膏≠“口腔药”，牙膏无法修补已经形成的龋洞，不能治疗牙周炎、修复已经萎缩的牙龈，也不能根治口腔疾病。出现牙痛、持续牙龈出血等口腔问题，应当及时前往口腔机构就诊。

蛋白粉涨价就喝蟑螂粉？别乱吃！不仅难替代还有卫生隐患

■据中国之声

蛋白粉是健身人士常用的增肌补剂，不过最近两年，蛋白粉价格持续走高，许多健身人士直呼喝不起。所谓的蛋白粉“平替”——蟑螂粉成为搜索热门。虽然听着有点心理障碍，但商家说“蟑螂粉”的蛋白质含量能达到百分之七八十，价格只有乳清蛋白粉的十分之一，它能代替蛋白粉成为健身补剂吗？

蟑螂粉呈深棕色，原料为美洲大蠊，在各大电商平台均有销售，每斤售价不到20元。商家在标题直接标注“代替蛋白粉”。网友算了笔账，蟑螂粉的蛋白质含量有70%，价格却不到蛋白粉的十分之一，似乎确实很划算。然而记者搜索发现，这类产品的外包装上大多没有标注生产厂家和质量合格证明，还有的注明商品为“野生蟑螂粉”，但并没有相关检测报告。商家大多打着“中药材”的旗号进行售卖。

市面上的蛋白粉大多执行国标《固体饮料》(GB/T 29602—2013)或《食品安全国家标准：乳清粉和乳清蛋白粉(GB 11674—2010)》，国标对于卫生、原料和蛋白质含量都有严格要求。而蟑螂粉并没有食品安全国标支撑。此外，如果真如商家所说原

料来自野外，那么蟑螂很可能携带病原微生物，不仅不能作为营养品，还有卫生健康隐患。

四川大学华西医院临床营养科主任营养师饶志勇表示，蟑螂粉不属于常规来源食品，即便是达到卫生标准的蟑螂，其蛋白质也并不均衡，很难替代传统蛋白粉。

饶志勇告诉记者，它的蛋白质是不均衡的，色氨酸含量很低，亮氨酸含量也偏低。而亮氨酸非常重要，所以平替是不太可能的。

蛋白粉涨价，一定程度上助推了蟑螂粉等产品的销售。记者走访发现，最近社交平台和线下健身房，都有不少健身爱好者反映蛋白粉涨价问题。

记者还了解到，蟑螂在医药和饲料领域确实有正规用途，皮肤科、口腔科和消化科的常见药——康复新液正是以美洲大蠊为原料制取的。药物可用于缓解胃溃疡、口腔溃疡，促进烧伤、烫伤等创面愈合。

此外，山东、贵州等地也有规模化养殖场，把蟑螂加工成动物饲料进行售卖。但这并不意味着蟑螂粉可以直接作为食品补充日常所需蛋白质。饶志勇提醒，如果确有补充蛋白质需求，尽量以食补为主，不要盲目、过多食用蛋白粉类产品。