

“低头族”需防颈椎病， 严重者会突发眩晕



■中国城市报记者 刁静严

资讯、社交、购物、导航、游戏、视频……手机功能日渐多样化，内容与信息更加丰富多彩，而随着信息化的来临，工作看电脑，平时看手机成为人们的生活习惯。据了解，我国9.4亿网民中多数为“低头族”，颈椎健康和安全问题愈发严峻。如何避免成为“低头族”？颈椎病年轻化，我们该如何保护颈椎健康？对此，中国城市报记者就以上问题采访了北京大学人民医院创伤骨科医生李慈。

颈椎病呈现年轻化趋势

“我平时低头还是挺多的，工作性质导致的，不过现在会有意识尽量减少低头，看手机也尽量平视。”两个月前，90后白领彤彤因为颈椎病晕倒在家中，当天，她就赶忙去看了医生，“医生说我的颈椎曲度变直，没有弯曲度，长时间低头压迫了颈椎神经，就晕倒了。”年轻的彤彤长了教训，现在午休时也不会趴在桌子上睡了，而是换成了躺椅，平躺休息，这样对颈椎也

会好一些。

据统计，我国颈椎病患者约1.5亿人，青少年患者也不在少数，呈现出颈椎病年轻化的趋势。

“颈椎是连接大脑和身体的关键枢纽，一旦颈椎关节错位，容易造成脑供血不足，进而出现眩晕的症状。”北京大学人民医院创伤骨科医生李慈接受记者采访时说，“正常情况下，脖子挺直时，颈部承担压力在5公斤左右，随着脖子的弯曲，颈部承受的压力会越来越大，当人们低头看手机或做其他事情，弯曲程度达到60度时，脖子相当于承受了27公斤的压力，这是非常惊人的。”

在李慈看来，“低头族”最直接的危害就是容易引发颈椎病，长时间低头看手机、工作等容易造成颈肩部肌肉僵硬、痉挛，时间久了，就可能导致颈椎曲度变直、颈椎间盘突出，甚至压迫神经出现恶心头晕等症状。

严重的颈椎病会引发眩晕

记者随机采访了几位白领，多数人表示多多少少都有

颈椎疾病的困扰。

李慈介绍道，颈椎功能单位由两个相邻的椎体、关节突关节、钩椎关节和椎间盘构成。正常情况下，颈椎生理曲度呈前凸状态，头部的重量、运动由颈椎及附带肌肉支撑，而在屈颈、转头等状态下，为维持头部的平衡，颈椎及肌肉会发生代偿性改变。作为脊柱运动度最大的部位，颈椎容易发生退变，因此要特别注意保护。

“尤其是长期处于屈颈姿态，会给脊柱带来较大的压力。因为长期屈颈会造成颈部软组织和椎体动、静力平衡失调，产生椎间盘突出（或膨出）、韧带钙化、骨质增生，从而刺激或压迫颈部神经根、脊髓、血管，进而引起一系列症状和体征。”李慈说，若椎间盘突出，压迫脊髓或神经根，会引起相应部位的肢体麻木、僵硬、走路不稳或疼痛、感觉障碍、肌力减退等症状。若压迫血管，可能会引起脑部供血不足，出现偏头痛、耳鸣、视力障碍，严重者可能会出现转动颈椎时突发眩晕。

李慈建议，生活中，如伏

案工作及操作手机时，应避免长期的低头姿势。在看电脑、看书时，应选用高度合适的托架，尽量做到平视电脑或书籍。同时，工作、学习三十分钟，应适当休息，向后仰头，放松颈椎及肌肉。还可以目视前方，以较小幅度转动颈椎，使头部以合适的幅度与速度写“米”字，达到放松肌肉、缓解颈椎压力的目的。

马路“低头族”埋下安全隐患

如今，智能手机除了用于通讯外，功能越来越多，丰富的内容与信息蕴含其中，不少人对手机严重依赖。根据近日中国互联网络信息中心(cnnic)发布的第46次《中国互联网络发展状况统计报告》，网民使用手机上网比例达99.2%，2020年6月，网民人均每周上网时长达到28小时。

不容忽视的是，网民上网时长不断增长，使用手机的场景也更加多样，如等公交、坐地铁的时候，以及行人过马路的时候，“低头族”看手机填满“碎片化”时间，甚至驾驶人出现低

头看手机造成交通事故的情况也屡见不鲜。近年来，“低头族”酿出的交通祸端比比皆是，触目惊心，对生命财产安全造成很大隐患。

“道路千万条，安全第一条。”针对交通方面，马路“低头族”应引起重视，做到安全、文明上路。

据悉，目前，不少城市也陆续颁布法律法规，如《温州市文明行为促进条例》中规定，行人通过路口或者横穿道路时低头看手机、嬉戏等，影响其他车辆或者行人通行等行可为由公安部门进行管理处罚，行人横穿道路时低头看手机处以10元的处罚。《许昌市文明行为促进条例》规定，行人在通过路口、横过道路时，注意环视路况，不得浏览、操作手持电子设备，以免分散注意力，应当做到文明出行。

城讯

北京吸引养老人才新规： 本科毕业生入职 奖励6万元

本报讯（记者邢灿）11月23日从北京市财政局获悉，近日该局与市民政局联合印发《北京市养老服务人才培养培训实施办法》（以下简称《办法》），进一步加强引导入职从业、健全培训体系等方面的制度设计，促进人才质量稳步提升。

《办法》具体包括，设立应届毕业生入职奖励，按照本科及以上6万元、专科（高职）5万元、中职4万元的标准，分三年发放入职奖励，鼓励引导高素质人才到养老服务行业入职从业。

《办法》还提出，给予养老护理岗位奖励津贴，结合养老护理员职业技能等级，分500元至1500元五个标准，直接将津贴发放给养老护理员本人，吸引和留住更多养老护理人才，补齐北京市养老护理员短板。

关于健全培训体系，《办法》提出，分类、分级组织开展养老服务人才能力提升培训，培训时间不少于40学时，考试合格的按照每人1500元给予培训机构补贴。同时，加快推动区级人才培训基地建设，夯实养老服务人才队伍建设基础。全市养老护理岗位奖励津贴9000多人将直接受益；每年培训不少于1万名养老护理员、500名机构负责人、500名老年社会工作者。

江苏扬州： 手机课堂进社区 老人乐享“智能生活”

11月26日，为了让更多老年人乐享智能便捷生活，跨越“智能鸿沟”，江苏省扬州市文汇街道春江社区开设智能手机课堂，社区志愿者为社区居民讲解智能手机微信、获取公交出行信息、扫码购物等，帮助老年人了解掌握智能手机的操作方法，丰富晚年生活。

人民图片



国家医保局： 个别地方贫困人口小病大治、住院率偏高

■中国城市报记者 刁静严

近年来，在医保脱贫攻坚取得显著成效的同时，也有地方出现了贫困人口小病大治、过度医疗的现象，个别地方医保基金出现了当期收不抵支的情况。

对于上述情况，国家医保局副局长陈金甫在近日国新办举办的“推进健康扶贫和医保扶贫 确保贫困人口基本医疗

有保障”发布会上表示，2018年以来，国家助力1000多万户贫困人口脱贫，整个医保支出达到3300多亿。各地在解决绝对贫困中利用各方面的财力，节衣缩食，加大投入。另一方面，也的确出现了贫困人口小病大治、住院率明显偏高包括转诊率偏高等问题。

国家医保局待遇保障司负责人樊卫东表示，脱贫攻坚期，有的地方在三重保障制度之外

增设了一些补充保障措施。总体来看，在解决因病致贫、因病返贫方面发挥了积极的作用，但从长远来看，这些措施的建立都是地方财政给予支撑的，制度的可持续性还堪忧。

樊卫东介绍，2018年医疗保障部门印发医保扶贫三年行动方案，对治理一些地方脱离发展阶段、脱离地方实际做的这种地方性补充保障措施提出治理要求。“引导地方妥善治理

过度保障。要坚决制止看病‘不花钱、领补贴’，分类整治明显超标和混淆制度保障功能的一些保障措施，分阶段指导地方做好政策的过渡和衔接。”樊卫东说。

樊卫东表示，下一步，将协同卫生健康部门规范分级诊疗，促进定点医疗机构合理地提供医疗服务，做好医保扶贫政策的宣传，引导贫困人口合理合规科学就医。