



# 寒潮来袭 颈椎告急 专家详解冬季护颈要点



## 家庭医生

昨日迎来二十四节气中最后一个节气大寒，大寒是一年中最为寒冷的时节。据气象部门消息，目前2026年首场寒潮正在影响我国。随着气温骤降，老年人健康问题易发。

日前，70岁的周阿姨外出锻炼后，突感颈部僵硬、疼痛加剧，被家人送至杭州市第三人民医院，被诊断为颈椎病急性发作。该院骨科副主任医师潘国标表示，寒冷是诱发和加重颈椎病的重要因素，受持续寒潮影响，近期相关就诊患者预计将明显增多。

为何低温易引发颈椎不适？潘国标解释，颈部肌肉受寒冷刺激后会不自主收缩，导致肌肉痉挛，出现颈部僵硬、疼痛和活动受限，严重时转头、低头等动作都困难。

此外，低温还会引起颈部血管收缩，血液循环减缓，造成局部组织供血不足、缺氧，从而加剧颈部疲劳与劳损。对于原有颈椎病的患者，受凉极易诱发或加重病情，因此冬季往往是颈

椎病复发的高峰期。

潘国标提醒，颈椎病急性发作时常表现为颈部剧痛、活动受限，或伴有上肢放射性麻木、无力。部分患者也可出现与头颈部活动相关的发作性眩晕，尤其在突然转头或仰头时诱发，多伴有恶心、呕吐、耳鸣、视物模糊等症状，甚至突发晕倒（意识通常清醒）。

一旦出现上述症状，切勿慌乱，更不可随意按摩或强行转动颈部。急性期应首先减少颈部活动，避免刺激神经、加重炎症；建议卧床休息，放松颈部肌肉；可在医生指导下佩戴医用颈托，以减轻椎间盘压力、缓解神经受压。需注意，颈托每日佩戴时间不宜过长，睡眠时应取下，以防肌肉萎缩。

低温天气下，日常护颈关键在于防寒保暖。应根据气温变化及时添衣，外出时佩戴围巾等衣物避免颈部受凉。可采用热毛巾或热水袋热敷颈部，每次15~20分钟，每日数次，有助于促进局部血液循环、缓解肌肉痉挛、减轻疼痛与僵硬。此外，保持正确姿势对缓解颈椎压力尤为重要：坐姿应挺直腰背，电脑屏幕高度建议与视线平齐，避免长时间低头或久坐。

据《浙江老年报》



## 健康快讯

### 阿尔茨海默病可从指血验出

《自然·医学》杂志最新发表瑞典哥德堡大学萨尔格伦斯卡学院开展的一项研究称，从指尖采血获得的干血样本，可用于检测阿尔茨海默病的关键指标。

研究团队此次测试了一种检测阿尔茨海默病的新方法。该方法只需采集几滴指尖血液，并置于卡片上干燥即可。这一简易技术有望推动大规模研究和远程检测，可应用于患有唐氏综合征的人群（他们面临更高的阿尔茨海默病风险）和其他医疗资源不足的群体。

据《科技日报》

### 停用减肥药，两年不到“打回原形”？

英国牛津大学主导的一项新研究显示，减肥药停用后平均不到两年，其带来的减重和其他健康方面的效果就会完全消失。

研究发现，停用减肥药后，平均每月体重反弹0.4公斤，照这一速度计算，他们预计平均1.7年后体重“打回原形”。研究人员还发现，无论减去多少体重，服用减肥药者的每月体重反弹速度，都要快于不服药减重者的反弹速度。

据科普中国

### 人血白蛋白不能盲目输注

近日，国家卫生健康委举行新闻发布会。会上提示，当前，人血白蛋白被很多人误当作“补身体”的“营养神药”或是“增加免疫力”的法宝。

“人血白蛋白是临床处方药，不是日常保健的营养品。”国家卫生健康委新闻发言人胡强强在会上提醒，其核心用途是纠正低白蛋白血症，治疗肝硬化或癌症引起的胸腹水、肾病、严重烧伤等特定疾病，主要功能是维持血浆胶体渗透压。虽然它的主要成分是蛋白质，但是利用率低，且缺乏人体必需的色氨酸等氨基酸，营养价值不如鸡蛋、牛奶以及牛肉等普通食物丰富。输注人血白蛋白并非“零风险”，药品均可能存在过敏等潜在风险。输注需由医师根据具体病情评估后开具处方，切勿自行购买、盲目跟风。

据环球网

### 养护头发 快吃简单好吃的早餐

想要养护头发，不妨试试黑芝麻鸡蛋羹，其好处在于黑芝麻补益精血，鸡蛋滋阴、养血润燥。两者搭配制成黑芝麻鸡蛋羹，每周吃2~3次，有助于补益精血、滋养头发。

制作方法：碗里打入两个鸡蛋，加入适量香油、盐调味，放入两勺熟黑芝麻，加入适量温水，搅拌均匀后上锅蒸10分钟。注意，脾胃虚弱、易腹泻人群、孕妇不宜大量食用。

### “长寿果”花生 生吃好还是熟吃好

花生从营养价值的角度来说，生吃更好，从好吃的角度来说，熟吃更好。

花生营养成分种类较多，被称为“长寿果”。花生仁蛋白质含量较高，约为25%，也就是四分之一。花生仁脂肪含量高，约为50%，也就是二分之一。其中油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸含量高，两者加起来约为脂肪酸总量的80%。生吃花生，可以更好保留花生中的维生素、多酚、黄酮等营养物质。熟吃花生，这些营养物质可能会有所损失，但熟花生味道更香，吃起来会更好吃一些。

据CCTV生活圈



## 养生妙方

### 经常失眠睡不着易醒 4个方子帮你安稳入眠到天明

人到中年，不免有很多失眠的夜晚：有时是思虑过重，躺在床上辗转反侧睡不着；有时是频繁夜醒；有时是心烦多梦……总之，各有各的失眠症状。想要改善失眠，就得先分清自己的失眠类型。中医讲究辨证论治，根据不同的病因病机，失眠主要分为以下几种。

#### 肝郁化火型

多因情志不遂，肝气郁结，郁而化火，上扰心神所致。常表现为入睡困难，多梦易醒，急躁易怒，目赤口苦，肋肋胀痛，舌红苔黄，脉弦数。多见于长期处于压力大、情绪紧张状态的人群。针对这个情况，可以试试菊花茶：

**组成：**菊花10克，绿茶5克，开水冲泡，代茶饮。

**功效：**菊花性微寒，味甘苦，具有平肝明目、疏散风热的功效；绿茶性凉，味苦甘，能清头目、除烦渴。二者搭配，既能清肝泻火，又能舒缓情绪。

#### 痰热内扰型

多因饮食不节，过食肥甘厚味，导致痰湿内生，郁而化热，上扰心神。常表现为失眠多梦，胸闷脘痞，痰多口苦，心烦口渴，舌红苔黄腻，脉滑数。多见于肥胖、饮食不节的人群。针对这个情况，可以试试竹沥粥：

**组成：**鲜竹沥30毫升，粳米50克，冰糖适量。将竹沥与粳米一同煮粥，煮熟后加入冰糖调味即可。

**功效：**竹沥性寒，味甘，具有清热化痰、除烦止渴的功效；粳米性平，味甘，能补中益气。二者合用，可清热化痰、和胃安神。

#### 心脾两虚型

多因久病体虚，或思虑过度，损伤心脾，导致心失所养，神不守舍。常表现为多梦易醒，心悸健忘，面色萎黄，神疲乏力，食欲不



振，舌淡苔薄，脉细弱。多见于长期熬夜、过度劳累或慢性疾病患者。针对这个情况，可以试试莲子桂圆粥：

**组成：**莲子（去心）10克，桂圆肉10克，红枣5枚，粳米50克。将莲子、桂圆肉、红枣与粳米一同煮粥，煮熟后调味即可。

**功效：**莲子性平，味甘涩，具有补脾止泻、养心安神的功效；桂圆肉性温，味甘，能补益心脾、养血安神；红枣性温，味甘，可补中益气、养血安神。三者合用，能健脾养心、益气补血。

#### 心肾不交型

多因肾阴亏虚，不能上济于心，心火独亢，导致心肾不交。常表现为心烦不寐，腰膝酸软，头晕耳鸣，五心烦热，潮热盗汗，舌红少苔，脉细数。多见于更年期人群或长期熬夜者。针对这个情况，可以试试百合莲子汤：

**组成：**百合10克，莲子（去心）10克，冰糖适量。将百合、莲子一同炖煮，加入冰糖调味即可。

**功效：**百合性微寒，味甘，具有养阴润肺、清心安神的功效；莲子性平，味甘涩，能补脾益肾、养心安神。二者合用，可滋阴降火、交通心肾。

据《老年日报》