



# 低头族

## 今夏你的脖子还好吗

上班对着电脑,回家捧着平板……炎炎夏日,给了“低头族”一个不出门的理由。躲在空调房里,目光始终在屏幕上,低着头一坐就是三四个小时,当终于要抬头的时候,突然发现脖子僵硬,动一下就疼得不行。“低头族”这才慌忙起来,在网上寻找各种预防和缓解颈椎问题的方法,并依样画葫芦:采用后仰135度坐姿,去健身房训练颈部肌肉……这些网上热传的预防颈椎问题的方法,到底靠不靠谱?

### “我得颈椎病了”

“纠结的夏天,不开空调,热!开了空调,我和小伙伴们的颈椎又开始疼。”“天热了总是犯困,趁午休在办公桌上趴了一会儿,结果颈椎就给我颜色看了。”近日,很多人在微博和微信上抱怨,高温天里似乎颈椎特别容易出问题。

导致“我和小伙伴们”夏季颈椎问

题的诱因主要有以下这些:空调温度过低,导致肩颈受寒;天气热,户外运动骤减,在室内低头看屏幕时间增多,造成颈部不适;夏天易困,打盹打出头颈痛。此外,冷水冲凉、睡眠不足等因素也会造成颈椎不适。很多人在颈部发生以上状况后,就在网上惊呼:“我得颈椎病了!”

### “其实没那么可怕”

“其实没那么可怕。”医生表示,网友所说的脖子疼并不一定是颈椎病,大多是颈部韧带肌肉的问题;但若韧带肌肉的问题长期得不到解决,就失去对颈椎的保护作用,造成劳损,进一步加重蜕变过程,最后变成颈椎病;如果经常低头伏案,也会增加颈部的肌肉紧张,久而久之,引起肩颈痛等。

为了帮助低头族养成良好的用颈习惯,可以四“不”三“要”。

#### ●四“不”

空调的温度不要调得太低。不要躺着趴着看书、玩游戏、网聊等。不要打电话时间过长。不要随便做肩颈部的按摩。

#### ●三“要”

在电脑前坐一个小时,一定要起来动一下。电脑的屏幕中央要与视线平行。长期伏案时,可用一个软性颈托帮助支撑。

### 网传“良方”靠谱吗

#### ●后仰135度坐姿

**网络说法:**据说保持后仰135度的坐姿,可以使颈椎保持最佳形态。

**医生解析:**造成办公室一族颈椎问题最重要的原因是长时间保持同一个姿势。只要时间过长,都会对颈椎造成伤害。因此,每过1小时一定要起来活动一下。

#### ●把脖子练出肌肉

**网络说法:**那些脖子比头粗的家伙脖颈肌肉帮颈椎分担了大部分头部产生的压力。需要对脖子进行训练,把脖子练出肌肉

**医生解析:**在颈椎的前后有两组肌肉维持着颈椎的正常状态。我们说话、张望的时候,脖子都会不由自主地摆动,这其实就是最自然的运动,肌肉就被锻炼了。

#### ●前后摇晃头部

**网络说法:**隔一段时间适当摇晃头部,可以缓解颈部因疲劳导致的酸胀感、僵硬及疼痛等情况。

**医生解析:**不建议过度摇晃脑袋。摇晃的力度把握不好,反而会加速椎间盘蜕变,或者造成椎动脉血管的痉挛。

#### ●仰躺 将头伸出床沿

**网络说法:**躺在床上,把头伸出床沿自然下垂几分钟,对治疗颈椎病引起的脖子疼、手脚发麻等效果很好。

**医生解析:**不提倡。这样做容易引起脑部暂时性缺血,造成眩晕等不适症状,并且在起身时易造成摔跤、滑倒等意外。

(据《新闻晨报》)

### 高温天发生的事

#### 上海“铁板培根”



7月30日12时54分,记者往平底锅中放置了一片培根,并将平底锅放置在上海徐家汇商圈的马路上。培根片煎至八分熟一共用时约80分钟,整个过程中地面温度一直高于60℃。当日,据上海市中心气象台消息,上海最高气温达39℃。(据新华社)

#### 江苏“路面烤鱼”



7月29日,江苏镇江,一辆运送鲜鱼的货车因为操作不当,在连接扬溧高速公路和沪蓉高速公路的丹徒互通内翻车,3万斤活蹦乱跳的鱼儿撒满匝道路面,一时造成道路单向中断,幸亏人员没有大碍。可惜的是,由于高速路面气温太高,大部分的鱼儿捡着捡着就“烤熟”了!(据新华网)

#### 重庆 水上餐厅



7月28日,重庆,北碚偏岩古镇河滩上,古老的黄桷树梢遮挡了半条小河,炎炎烈日下,数百张餐桌密布河床上,人们赤脚浸泡在冰凉的河水中大块吃肉、大碗喝酒,场面相当壮观。据了解,最多一天摆上了近300桌。(综合)

#### 湖南 鸡蛋自然孵化



7月29日中午,湖南省娄底市,正在做饭的谢女士敲开了一枚鸡蛋,她发现蛋黄有些异常,定睛一看,竟然是一只小鸡的雏形。谢女士赶紧又敲开了几枚鸡蛋,发现都是同样的情形。据谢女士介绍,“可能是近期持续的高温天气,导致房间成了自然孵化器。”(据中广网)

### 南北网友口水战

#### 吃桃削皮不削皮

## 你吃桃子,削不削皮?

继豆腐脑该吃甜的还是咸的,西红柿炒蛋放不放糖等争论之后,南北网友就吃桃子要不要削皮掀起了一场口水战。近日,有细心网友发现南北吃法的一个巨大差异。南方一些同学对北方桃子吃法表示不解:吃桃子居然不削皮!而北方同学对南方同学削皮吃桃的习惯同样感到诧异:这吃个桃子竟然还需要削皮?躺着中枪的桃子,你该怎么吃呢?

南方的网友“阿哼”称:“不削皮感觉毛毛的,很不舒服。”而“火鸟”也援称:“肯定得削皮,不然吃的时候还要把皮吐出来,带皮咽不下去。”对于南方同学的“怪癖”,山东网友“Gnomusy”觉得:“洗干净连带肉一起吃,有点毛也不会怎样。”而河南网友“上帝”留言:“吃桃竟然要削皮,第一次听说。”

关于桃子削不削皮的南北之争,不少网友认为桃子削不削皮跟个人习惯和桃子的品种有关,与南北方饮食习惯无直接关系。对于南方人吃桃削皮而北方人不削皮的说法,南北双方都有不少网友站起来反驳。浙江网友“旧时光”称:“削不削皮要看是什么桃子了。”江苏网友“盼嗒嗒”认为:“油桃不用削皮,其他的桃子随意。”东北网友“高杰”称:“我是北方的,有时候也会削皮,看心情了。”



削还是不削  
这是个问题

截至发稿前,关于吃桃削不削皮的话题已经吸引了近2万名网友转发,6000多人参与评论。部分网友认为关于桃子的南北争论有点小题大做,“难道以后苹果、梨子、圣女果都要来个全民大讨论?”也有人觉得参与这个话题只是娱乐一下,不必太过较真。(据《扬子晚报》)

别被浣熊卖萌的外表迷惑,其实它是“超级大盗”

## “干脆面”的真面目被警察蜀黍揭穿了!



最近,小浣熊带着超萌的表情在网络上风行一时,不少网友想将其作为宠物饲养的想法在微博上发酵。昨天,“@江宁公安在线”发长微博,揭穿了浣熊偷东西、破坏财物、传染疾病的“真面目”。动物专家也称,小浣熊属于外来物种,不要轻易乱养。

浣熊又名“干脆面”,这个典故来自“小浣熊干脆面”。浣熊在网络上的地位近年来日渐提高,因为它们经常做出一些可爱的举动,所以在“网友最喜爱的动物排行榜上”地位直逼喵星人和汪星人。

最近,某微博账号表示:“干脆面君也来到中国的宠物市场啦,北美进口的宠物级浣熊绝对温顺、粘人、非常好饲养,适合当宠物。它们会可怜巴巴地伸手找你要吃的,绝对大萌萌的高端宠物。”于是有很多网友询问“多少钱?”“求购买地址。”

浣熊到底能不能当宠物养呢?“@江宁公安在线”用一条长微博,打碎了不少“干脆面”爱好者们的美好愿望。

浣熊当宠物,会有三大麻烦。首先,浣熊是“超级大盗”,它不仅当着狗和猫的面,把它们盘子里的食物拿走,还能无视人类的存在公然偷东西。其次,浣熊的破坏力惊人,它们的爪子非常厉害,可以打洞破坏草坪,也可以把你家的天花板弄坏。浣熊最可怕的地方,是它能传染疾病。在北美,浣熊是狂犬病毒的主要传播携带者,医疗机构建议人们不要接近浣熊。而且,当地有专门的浣熊抓捕队。

所以,浣熊不适合当宠物养,大量引进还容易造成生态灾难。警察蜀黍的长微博一天内被转发了1万多,“干脆面”的真面目这下公之于众了!(据《现代快报》)