

# 做“米字操”可以预防颈椎病?

## 不能盲目练,应该因人而异

“颈椎不适?试试用头写米字!”一直以来,网上有不少科普文章都推荐大家通过做“米字操”来活动颈椎,缓解不适。然而,这种以头顶或下颌为笔头,以颈部为笔杆的写字保健法,对缓解颈椎不适真的有效吗?未必!广东省中医院大骨科主任林定坤教授提醒,并不是所有人都适合使用米字操来舒缓颈椎不适,某些疾病患者可能会适得其反。

### IT人员操练“米字操”,导致手脚抽搐

35岁的李先生是一名IT从业者,由于常年在电脑前工作,他时常感到颈部酸痛、乏力。一次偶然的机,他从网上了解到,做“米字操”可以有效缓解颈椎不适的症状。于是,他在工作间隙勤加练习“米字操”。

一段时间后,他发现自己颈部确实没有那么酸痛了,然而手脚却慢慢出现了抽搐、放电的感觉,有时走着走着,就感觉到自己的腿脚没有了力气,走不动路,并且这样的情况越来越严重。

李先生来到广东省中医院颈椎病诊疗中心门诊就诊,经X线片、MR检查和医生诊断后发现,他存在发育性颈椎管狭窄的情况,且已经出现颈部脊髓的损伤,必须马上停止做“米字操”,并进行治疗。

### “米字操”不能盲目练,应因人而异

米字操是当下流行的一种颈部保健方法,练习时将头顶或者下颌当作笔头,将颈部当作笔杆,反复书写“米”字。

林定坤介绍,工作时,如果我们长时间保持一个姿势,颈椎、颈部肌肉就会处于紧张、僵硬状态。练习“米字操”,我们能够活动颈部,拉伸周围的肌肉,改善其紧绷、僵硬的状态,从而达到锻炼颈椎、缓解疲劳的效果。但是,“米字操”对颈部不适症状的改善作用不能一概而论,

使用不当不仅无益,反而会深受其害。

林定坤提醒,“米字操”包含颈椎的屈伸、侧屈和旋转等动作,涵盖了我们的颈部活动的最大范围,而且包含几个不同动作的复合动作,稍有不慎,就容易造成颈椎的损伤。

### 颈椎病患者,不可盲目转动颈部

颈椎健康的人群,如青少年、青壮年,无明显的椎间盘突出和骨质增生退变,练习“米字操”无妨。但要注意不能过快和过度地屈伸旋转,一般以练习后感觉头、颈、肩轻快、舒适为度,否则会增大椎间盘的异常应力,损伤椎间盘和关节软骨,拉伤肌肉。

各种颈椎病患者,在练习“米字操”时尤其要注意,不能盲目地活动颈部。

椎间盘突出症者:活动颈部时,注意不能做尽量低头的动作。

发育性颈椎管狭窄者:颈椎所面临的风险要远高于正常人,在活动颈部时,注意不能做头部过度后仰的动作。

老年神经型颈椎病患者:多数存在神经根狭窄的情况。在发作期和缓解期,不适宜做“米字操”,尤其不能做颈部后伸的动作。

脊髓受压者:不管发病还是没发病(没有出现四肢酸软无力、走路像踩棉花等临床症状),都尽量不要转动和屈伸颈椎,减少颈椎骨的活动。过度的屈伸和旋转动作,尤其是过度的后伸动作,可能会加大对脊髓的刺激和压迫。

老年人:老年人中骨质增生或动脉硬化的状况较多,椎动脉或颈内动脉管狭窄变小也很常见,有些老年人的颈部还存在着血管斑块。过度的颈椎转动和屈伸,会增加血管受刺激的机会。轻者出现头晕,重者则增加中风的危险。

### 专家支招:颈椎日常保健这样做

林定坤提醒,颈椎保持一动不动,时间一长就容易不适。这时变换姿势,活动颈椎,不适感能够有所缓解。所以,在日常生活中,颈椎要“动”起来,左盼右顾就是其中一种方式。不过,颈椎也不能过度锻炼。过多的摇晃,会增加颈椎间盘和肌肉的异常应力,导致颈椎的退化加快,或者直接损伤。

时下天气寒冷,林定坤给大家介绍了一招颈椎防寒保暖、放松颈部肌肉的“开肩按摩法”,对于长时间保持一个姿势所引起的颈部酸胀不适十分有效。

首先,搓热双手,然后单手抬起,手掌摸到颈部后方,对颈部、颈肩交界处等地方进行揉搓,使得局部温度升高,可起到祛除风寒的效果。

其次,拇指与另外四个手指分别搭在颈部的两侧,肘关节打开尽量向后背方向舒展。使用指腹轻柔按摩颈部,至颈部疲劳有所缓解。

动作要领:肩膀尽量打开,可左右手交替。

(综合)

中国农业银行 滁州分行  
AGRICULTURAL BANK OF CHINA

## 开展“断卡”行动 抵制买卖账户 —— “断卡”行动知多少

国务院打击治理电信网络新型违法犯罪工作部际联席会议决定,自2020年10月10日起,在全国范围内开展“断卡”行动。

### 什么是“断卡”行动

为坚决遏制电信网络诈骗案件高发多发态势,切实维护社会治安稳定和人民群众合法权益,国务院联席办决定开展以打击、治理、惩戒开办贩卖“两卡”违法犯罪团伙为主要内容的“断卡”行动。

“断卡”行动中的“两卡”指广义上的电话卡和银行卡。

电话卡:手机卡、物联网卡等。

银行卡:个人银行卡、对公账户及结算卡、非银行支付机构账户等。

### 为什么要开展“断卡”行动

#### 1、损害人民群众利益

“两卡”是当前电信网络诈骗犯罪的必备工具。每年因遭受电信诈骗而导致的悲剧时有发生,对社会治安和家庭幸福造成了严重威胁。

#### 2、危害国家安全

非法买卖“两卡”不仅是电信网络诈骗犯罪的根源,也大量滋生恐怖、毒品、跨境赌博、经济犯罪。

#### 3、侵蚀社会诚信根基

非法开办贩卖“两卡”主要是学生、农民等群体。这类群体辨别是非能力差,容易受犯罪分子蛊惑蒙蔽。“两卡”问题如不及时遏制,将严重败坏社会风气,动摇社会诚信根基。

### “断卡”行动打击对象

#### 开卡团伙:

自行或组织前往银行、运营商或通过信息化手段开办银行卡、电话卡的人员。

#### 带队团伙:

在各类QQ群、微信群等发布收购银行卡、电话卡信息,与开卡团伙交易,支付费用后将“两卡”交给收卡团伙的人员。

#### 收卡团伙:

接收带队团伙的银行卡、电话卡,交送贩卡团伙的人员。

#### 贩卡团伙:

接收全国各地收卡团伙的银行卡、电话卡,层层贩卖赚取差价的人员。

### 开办贩卖“两卡”的后果

根据《中国人民银行关于进一步加强支付结算管理防范电信网络新型违法犯罪的通知》,中国人民银行、公安部依法加大买卖银行账户和支付账户、冒名开户惩戒力度,主要措施包括:

**刑事处罚:**出租、出借、出售和买卖银行账户的行为还可能触犯法律,涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪、妨害信用卡管理罪等罪名,人民法院、检察院将依法从快从严惩处。无法刑事处罚的,公安机关将按照治安处罚法等顶格处理。

**限制业务:**银行和支付机构对经设区的市级及以上公安机关认定的出租、出借、出售、购买银行账户(含银行卡)或者支付账户的单位和个人及相关组织者,假冒他人身份或者虚构代理关系开立银行账户或者支付账户的单位和个人,5年内暂停其银行账户非柜面业务、支付账户所有业务,并不得为相关个人新开立账户。惩戒期满后,受惩戒的单位和个人申请办理新开立账户业务的,

**信用惩戒:**人民银行将相关单位和个人信息移送金融信用信息基础数据库并向社会公布。

### 重点整治:

- 1、“两卡”犯罪活动猖獗的开办地;
- 2、涉案“两卡”人员较多的户籍地;
- 3、涉案“两卡”较多的运营商和银行营业网点。

### “断卡”行动,我们可以做什么?

- 1、不轻信他人,不贪图小利,不出借出借个人名下的电话卡、银行卡;
- 2、保管好存有个人信息的物件或资料,谨防泄露个人信息;
- 3、若发现买卖电话卡、银行卡等犯罪行为,请及时向公安机关举报。