

午间晴热未减 早晚凉意明显

昨日晴空相伴,秋意渐显,15时全市大部分地区气温在28℃左右。今日晴间多云,微风,最高气温27℃,最低气温19℃,体感温度最高27℃,最低18℃。今日花粉过敏气象指数为3级,花粉浓

度高。周二到周三都是晴天,气温逐步攀升,白天最高气温30℃—31℃,夜间最低气温20℃—22℃。周四到周日以多云天气为主,气温波动小,最高气温为30℃—31℃,

最低气温在22℃左右。气象部门提示,近来昼夜温差较大,建议外出的市民采用“洋葱式”穿搭,早晚加一件外套,中午适当减衣。

记者 王婷

脖子前屈60度相当于“压一大袋米”

提到伤血管的因素,很多人会想到高油高盐的饮食和久坐不动的习惯。有一件大家每天都在做的事也可能悄悄伤害头颈血管——习惯性低头,也就是常说的“脖子前倾”。这个看似不起眼的动作,不仅影响体态,更可能给颈椎、血管,乃至大脑健康带来隐患。

长时间颈部前屈会让颈部肌肉持续处于牵拉状态,小关节也可能受到卡压,进而影响局部血液循环,造成肌肉的慢性牵拉伤。久而久之,容易出现颈部酸胀、发紧、明显疼痛,部分人还会出现从上肢放射到手部的麻木感。天津市第四中心医院骨科一病区主任医师王劲风指出,长期保持不良姿势,会对人体器官结构形成慢性损伤。曾有一位患者,因长期歪着脖子看手机,半年后出现从颈部一直放射到手部的麻木症状,正是长期不良姿势累

积造成的结果。颈椎问题带来的伤害,并不局限于颈肩局部和肢体症状。当颈椎受损后,还可能干扰血管和神经,影响大脑供血,进而引发头部及全身多种不适。天津市第四中心医院神经内科二病区主任医师李强表示,颈椎问题可能直接压迫或刺激椎动脉,也可能刺激交感神经,引起脑血管功能紊乱。常见表现包括头痛、头晕,还可能出现记忆力下降、注意力不集中等问题,严重时甚至可能引发焦虑、抑郁等情绪症状。

有研究显示,当脖子前屈达到60度时,颈椎承受的负荷可达27公斤,相当于在脖子上压了一袋大米。巨大的压力会加速颈椎老化退变。在日常生活中,低头刷手机、伏案工作、歪头看屏幕等司空见惯的姿势,都可能悄悄伤害颈椎。俗话说“坐有坐相,站有站相”,这不仅是形象问题,更关系身体健康。无论哪种姿势,维持时间过长都会加重颈椎关节负担。一般情况下,连续保持同一姿势不宜超过30分钟,应适当活动颈椎,缓解局部压。

颈椎锻炼遵循无痛原则 切忌过猛“正骨”

低头刷手机、上班久坐,如今已成为很多市民生活中的常态。保护颈椎、减少酸痛及头晕、头昏症状,调整颈部姿势只是其中一环,同时也要让颈部肌肉和颈椎得到充分的休息,尤其是患有心脑血管疾病的患者,更要在生活作息和日常习惯方面改善。天津市第四中心医院神经内科二病区主任医师李强提醒,首先要保持充足的睡眠,因为睡眠不足会加重头晕、头昏等不适症状。其次,日常生活中要尽量避免“葛优躺”这类不良坐姿。此外,对于已有心脑血管基础疾病的人群,控制好高血压、高血糖、高血脂等危险因素,对保护颈椎和脑血管健康都至关重要。

目前,网络上有不少锻炼颈椎的教程视频,许多市民也跟着自行练习。需要注意的是,并非所有动作都适合普通人,要分清哪些可以安全练习,哪些千万不能盲目尝试。天津市第四中心医院骨科一病区主任医师王劲风指出,颈椎锻炼应遵循无痛原则,动作角度不要追求过大,速度也不要太快,尤其要警惕那种猛烈旋转颈部的“正骨”类动作,一旦控制不好力度,可能造成颈椎脱位,甚至危及生命。医生表示,适合日常练习的颈椎锻炼,都应以缓慢、温和为主,不能一味追求拉伸幅度或激烈牵拉,要循序渐进。王劲风介绍了几种安全易行的锻炼方法。第一种是双手抱头,两侧肩肘尽量向外展

开,感受肩胛骨逐渐靠拢,以此放松肩背部肌肉,每次维持5到10秒,每组可做5到10个。第二种是一手扶住脖子,另一手背在身后,适当旋转身体来放松颈部肌肉,保持5到10秒后换另一侧,每组做5到10次。此外,还有一种被称为“摇头晃脑”的颈椎休闲操,做起来简单,每次只需几分钟。具体做法是:先缓慢低头,坚持三五秒后慢慢抬起仰头;然后向一侧偏头,坚持三五秒,再换向另一侧偏头,同样坚持三五秒;回到中立位后,再缓慢、持续地向左右两侧旋转颈部。整个过程中,动作要慢、幅度要小,以舒适无痛为准。

记者 昌洪坤 王喆



天津骑行文创街区依托原天津市第三自行车零件厂旧址改造而成,保留了老地
砖、旧排风口等工业印记,将1958年投产的老厂房转化为城市新空间,成为市民又
一打卡热门景点。
记者 王倩 摄



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 好好的时光(35—36)

方亮接庄向上时,发现单宝昆将他接去学吉他,在庄向上恳求下选择隐瞒。单宝昆与方亮谈心,方亮告诉单宝昆,庄向上是他的儿子。庄先进的原始股即将上市,一家人十分欣喜。庄先进一家商议补偿当年卖股的工友。

专题

■ 天津卫视

21:20 创业面对面

范玲玲从小就因“太笨”被老师劝退,母亲曲艳文只上到小学三年级,却坚信“知识改变命运”,陪伴女儿从倒数逆袭成优等生。范玲玲学成归国后,在大连从事芸豆国际贸易,事业顺风顺水。2016年,外婆突发脑中风,母女二人由此与紫苏结缘。曲艳文总说“吃亏是福”,年轻时她跟着家里做粮食生意,外地客商因价格波动不愿收货,她却宁可自己赔钱也要把邻居的货收回来,不让乡亲受损。这次“吃亏”让她在大连找到新客户,完成了家庭的第一次财富积累。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:好好的时光

21:20 创业面对面

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:午夜蝴蝶

21:20 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:心肝宝贝

19:00 强档剧场:地火

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:主角

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

■ 教育频道

19:20 法眼大律师

20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日 19:30 天津市西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 哏都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日 20:00 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)