

### 健康道

#### 低头族 你的颈椎还好吗

**副** 健康关注：“盯着电脑或者手机太久，脖子不仅会偶尔酸痛，扭一扭还会‘咔咔’作响。”刚刚走上工作岗位的90后小凌怀疑自己患上了颈椎病。记者走访发现，很多低头族、上班族遇到过脖子“咔咔”作响的情形，并有不少人认为这是颈椎病的“前兆”，那么，事实真的如此吗？

本期专家：孙晓堂 郑州市第二人民医院骨科一病区主任



**真相探索：**脖子一扭就“咔咔”响的症状很常见，不少人经历过这样的情况，但这并不是有颈椎病，而是“颈椎弹响”。其中，颈椎关节间有小气泡是原因之一。因为关节间有一种用来润滑关节的液体叫滑液，如有气体跑进滑液里就会形成小气泡。当人扭脖子时，颈椎处的关节跟着一起活动，小气泡趁机从滑液里跑出来，从而发出响声。另外，肌腱韧带与关节摩擦也会产生这种响声，由于长时间低头工作或玩手机，颈部的肌肉一直处于紧张状态，导致肌腱韧带出现些许错位。此时，人扭动脖子，错位的肌腱韧带会与关节发生摩擦，发出弹响声。

此外，颈椎小关节面磨损，或者椎软组织、韧带相互摩擦也会发生这种响声。当颈椎酸痛出现不适时，人的颈部肌肉或软组织可能已经出现劳损的情况，这时，软组织之间滑动不如之前顺滑，当脖子运动时，就会因为相互摩擦而发出弹响。

一般来说，年轻人出现这种现象不用太过紧张，如果仅有弹响，并没有伴随其他异常和症状，也没有疼痛感，通常属于生理性弹响，不需要特别处理。如果伴有脖子痛，则大多属于肌肉劳损，常表现为脖子酸痛、僵硬、肩膀疼痛不适等，偶尔会有头痛、头晕，并不是颈椎病。但40岁以上的市民若出现“颈椎弹响”建议及时检查就医。

**结论** 脖子一扭“咔咔”作响并非颈椎病，不用忧虑紧张，建议多活动，减少颈部受损。

**科普延伸：**在使用手机和电脑时，如何减少对颈部的伤害？有专家提醒，看手机、电脑时间不宜过长，可以经常变换姿势。同时，建议头部保持垂直。另外，闲暇时可以通过颈椎“康复操”来缓解或预防颈椎疾病。也可尝试使颈椎缓慢向上拉伸，头颈左旋，双眼向后下方尽力望对侧足后跟，这最大程度时用力拉伸颈部，保持约5秒钟，还原后另一侧重复同样动作，反复做10次。

# 秋冬健康 预防为先

本报记者 苏立萌 王治

## 反复感冒 当心“耳”伤

“孩子又感冒了。”市民齐女士告诉记者，前段时间，天气变化大，孩子上次感冒刚好没几天，就又开始发烧、流鼻涕，检查才发现是诱发了中耳炎。

据了解，因为气候原因，秋冬换季期间，儿童感冒更为集中。而且儿童呼吸系统脆弱，稍不留意就容易出现呼吸道疾病。对于孩子感冒，很多家长习以为常，往往选择自行用药。不过，如果治疗不彻底、不及时，还有可能引起更大的健康隐患。

“儿童感冒容易引起中耳炎。最近温差较大，一天坐诊下来，能遇到10~20例的急性中耳炎患者。”河南省儿童医院耳鼻喉科副主任医师僧东杰说，人体的鼻腔和耳朵是通过咽鼓管相互连接的，正常状态下咽鼓管的软骨部是闭合的，而且咽鼓管的生理功能可以防止咽部液体进入耳朵，而感冒后，病菌可以通过开放的咽鼓管口进入耳朵，从而引发中耳炎。据介绍，成人的咽鼓管从鼓室到咽口，与水平面约成45度角倾斜，儿童则为30度，且短又宽，咽部感染更容易进入耳朵（鼓室）。

稍大点的孩子会表述耳朵疼，对于年幼的孩子，家长可通过孩子表现进行判断，如果孩子连续多日发热，且不断地抓挠耳朵，耳朵有黄色分泌物流出，对声音的反应变差，注意力下降，就要考虑是否患上了急性中耳炎。专家建议家长根据天气变化为孩子增添衣物，提

前预防病毒侵袭。

## 合理饮食 防“痛”侵袭

秋冬季节，人们偏爱热腾腾的饮食，尤其是火锅、煲汤、炖菜等，而在享受这些美味的同时，一种代谢类疾病可能会悄悄找上门来。“这个季节是痛风的高发期，食用高嘌呤食物是主要诱因。”郑州市中医院风湿肾内科主任张国胜提醒，日常饮食中，一些肉类甚至部分蔬菜中都含有嘌呤，应该控制嘌呤摄入量。

大家通常说的痛风，是指痛风性关节炎。随着嘌呤摄入量增加，超过正常代谢量，就容易在体内沉积形成痛风结晶，沉积在相应的滑膜组织上，导致痛风发作，引起关节疼痛、红肿等症状，而且多为大脚趾趾关节疼，如果不加以控制，就会进一步引起关节变形，甚至引起肾脏损害，导致痛风性肾病的出现。

“一般而言，痛风的前期表现是高尿酸血症，但高尿酸血症并非一定会发展为痛风，其中有20%~30%的高尿酸血症人群有痛风症状。在痛风早期、中期，控制饮食，控制嘌呤摄入，是可以实现根治的。但很多患者往往不再疼痛就停止治疗，这样容易使病情反复，甚至导致病情继续发展，出现不可逆的症状。”张国胜表示，近些年来痛风有年轻化的趋势，这与饮食息息相关。建议少吃或不吃猪、牛、羊等动物的肉及内脏、骨髓和菠菜、茼蒿等嘌呤含量高的食物，火锅、煲汤的汤液，因涮肉也会含有大量的嘌呤，促

发痛风的可能性更大，不妨合理控制饮食，提前把痛拒之门外。

## 防寒保暖 远离“心”病

“一到秋冬季，心血管病门诊或住院病人数量相比其他季节会增加近一倍。”郑州市第七人民医院心内一病区主任孙运告诉记者，天气寒冷容易使人们血管收缩，血压升高、心率加快、心脑血管供血不足，从而诱发心血管疾病。另外，秋冬季天气干燥，会消耗大量水分，加上日常补水不足，导致血液黏稠度过高，进而使血液流通不畅，可能致使血管堵塞。

说起心血管病，大家并不陌生，常见的有高血压病、冠心病、心绞痛、心肌梗、房颤，甚至猝死等。其中，中老年人、肥胖人群、暴饮暴食人群、压力过大人、嗜烟酗酒人群容易被心血管病“盯”上。此外，随着生活方式越来越西化，摄入过量的脂肪和高胆固醇，再加之工作压力大，精神紧张，经常熬夜，生活无规律，心血管病年轻化趋势愈加明显。

孙运提醒，秋冬季节，市民不仅要注意防寒保暖，还应保持健康的生活方式，合理饮食，保证睡眠，适量运动，劳逸结合，预防出现高血压、高血糖、高血脂、肥胖超重等心血管危险因素。心血管病患者则要坚持服药，避免受凉、感冒和肺感染，以免诱发心血管疾病。另外，早上6点至12点心血管疾病高发，日常运动应选择下午或晚上进行。



深秋时节，天气干燥，气温寒凉，一些疾病开始进入高发期，给市民尤其是儿童健康带来困扰，如何预防疾病侵袭成为大家关注的焦点。

专家表示，这个阶段天气变化多端，早晚温差大，疾病容易趁虚而入，建议从保暖、饮食等方面着手，为健康保驾护航。

## 中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

### 河南体彩2018年销量首破150亿元

近日，记者从体彩郑州东区分中心获悉，截至11月1日，河南体彩2018年销量已突破150亿元大关，比去年同期增长36.3%，为社会筹集公益金35亿元。至此，中国体育彩票在河南省历史总销量已达905亿元，为社会筹集公益金245亿元。

据介绍，河南体彩年销量2012年突破50亿元、2015年突破100亿元、2018年提前突破150亿元，连续实现高位跨越。2018年是电脑体育彩票在河南省上市18周年，10月4日，今年销量达到134.01亿元，超过2017年全年销量，创历史新高，10月24日，年销量达到145亿元，历史总量首次突破900亿元大关。

一直以来，销售体育彩票筹集的公益金广泛用于全民健身计划、奥运争光计划、补充全国社会保障基金、教育助学、法律援助、城乡医疗救助、扶贫、残疾人救助、红十字事业、赈灾救灾、农村养老服务、文化事业等。其中，河南省体育彩票管理中心今年已筹集的35亿元体彩公益金，除了17.5亿元将用于我省的全民健身活动、健身器材和健身场所普及等惠及全社会的公益事业外，上交中央的17.5亿元公益金里将有10.5亿元用于补充全国社保基金。

## 中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

### 郑州彩民中得顶呱刮“甜蜜蜜”10万元大奖

11月5日上午，体彩郑州西区分中心兑奖室迎来了一位中年男士，该彩民拿出一张顶呱刮彩票前来兑奖，经过验票，这张5元面值的“甜蜜蜜”中得一等奖10万元。随后，工作人员录入中奖人信息、打印兑奖凭证、网银转账完成一系列的兑奖流程。

据介绍，该彩民是一位忠实的顶呱刮即开彩票爱好者，每周都会买几张，平时中了不少200元、500元、1000元的奖以及顶呱刮促销活动的定制礼品，此次，是其第一次来体彩中心兑奖。值得一提的是，该彩民购买中奖顶呱刮的彩票店，之前还被河南省体彩管理中心评为“诚信网店”，不仅中过体彩七乐彩1000万元大奖，体彩彩票的所有玩法的大奖基本上都中过，是名副其实的“好运网店”。



## 购物狂欢季 线上线下同发力

本报记者 苏立萌

### 李怀志 郑州锦艺城购物中心企划经理

#### 线下销售亦将“井喷”

根据我们的数据统计，近年来，锦艺城购物中心“双11”的销售额上升明显，其中，去年“双11”当天是全年销售额最高的一天，比我们的周年庆、节假日销售额还要高出一截。可以看出，现在“双11”不再是线上的专属营销节点。

通过前些年的宣传，电商已经把“双11”购物消费的理念完全灌输到消费者心中，“双11”是全年折扣力度最大的节点的认知也已深植在大家的消费观中，让消费者在“双11”期间的消费热情大幅提升。正因如此，实体商家在进行“双11”活动时，也会瞬间引燃消费热情，呈现出线上线下销售“井喷”的状态。

如今，实体商场加速转型，相比电商“双11”活动，线上商家在体验业态、娱乐业态、儿童业态等方面具有绝对性的优势。今年“双11”，我们再次加大线下的促销力度，部分商家还打出线上线下同价的概念，通过对服饰明星单品的补贴，以及对影城、餐饮等业态的补贴，实体商家的优势更加明显，相信这些体验业态将再次迎来一个大爆发，收获良好的销售。

### 张子强 丹尼斯百货花园路店企划处处长

#### 商场转型效果凸显

之前，电商的突然崛起，让很多商场措手不及，部分商场销售更是频频遇冷。但是，商家面对汹涌而来的电商大多选择避其锋芒，现在则是迎难而上。

尤其是随着近年来商场转型升级加速，越来越多的商家通过丰富业态寻找定位，在新零售环境下，逐渐显现出活力和优势，这两年，实体商场的发展更是呈现出上升趋势，体验业态也日趋丰富，消费者更愿意来实体店享受服务，可见，商场转型的效果正在凸显。以丹尼斯花园路店为例，销售业绩逐年提升，各个促销节点也开始融入体验活动，吸引顾客到店。

另外，面对电商购物存在的各种退货、换货等问题，以及消费者消费日趋理性，更多消费者的目光也开始回归实体店，这对实体店来说是极大利好。而随着线下“双11”的大幅让利，将有更多消费者选择走进实体店享受线下服务。如今，“双11”购物狂欢节已经深入人心，丹尼斯今年的“双11”活动也已启动，部分商品价格和线上价格同步，并在珠宝、服饰、床品等产品品类加大优惠力度，让消费者拥有更多优惠，有望在这个线上线下大狂欢的节点迎来销售高潮。

## 嗨购“双11”

### 网购需理性 不做“悔购族”

本报记者 陈茜

**新闻：**“双11”即将到来，这是各大电商的盛会，也是消费者盛大的网购狂欢节。在“双11”到来之前，各大电商早已展开各种营销攻略，备足货物；天猫“双11”主会场超级红包派送、京东全球好物节满减送券折扣不停、苏宁全民嘉年华线上线下同步推出……眼花缭乱的营销活动给消费者带来丰富的购物体验，也展现出新时代下消费的魅力。

随着近年商家过节愈演愈烈，越来越多的消费者加入庞大的网购消费群体。虽然“双11”购物节可以释放社会消费活力，提高购买力，但一些平台电商的失信行为如虚假宣传、以次充好、先涨后降也引起消费者的强烈不满。消费者在“剁手”的同时，要考虑自身的能力，切勿盲目从众失去理性。

现如今，各大电商的促销方式非常多，让人眼花缭乱，其优惠的算法复杂，让消费者也头疼。其实，消费者最关心的是，算来算去有没有得到真正的实惠？想购买的商品能不能抢到手？对于商家而言，所做的促销活动要真能让消费者得到实惠，这样电商节才能更加持久。而据去年的数据统计，2017年“双11”全网销售客单价自2015年以来首次上涨，表明线上消费已由早期的价格驱动转向品质、品牌驱动，伴随着收入水平提升和消费持续升级，“双11”已不再是廉价的代名词，消费者对于品质的追求日益凸显。电商平台提供的商品不只是价廉，更要质优，才能吸引消费者。

而消费者如何理性消费，少中“套路”？在看到众多促销活动时，要了解其使用条件，关注商家活动规则、返利内容；提前规划，列好清单，做好资金预算；活动前期收藏商品，后期比对价格；查看评价，避免刷单。无论商家如何造势，活动多么诱人，消费者都要理性判断自己的消费需求，以防被低价迷了眼，以免被花样繁多的优惠冲昏了头脑而过度消费。