

本周末开始,以华北平原为中心,最高气温超过30℃的范围将以燎原之势向四周发展

# 北方将迎今年首轮高温

未来7天,我国逐渐转受高压脊控制,气温将在波动中走高,北方大部到江南多地累计升温幅度超过10℃,部分地区15℃以上。

其中热得最突出的要数华北平原。本周末开始,以华北平原为中心,最高气温超过30℃的范围将以燎原之势向四周发展,北方或迎来今年首轮较大范围高温天气,华北平原可能投入夏天的怀抱。

## 下周一华北平原热得突出

从目前预报来看,周末起至下周初天津、济南等地最高气温可能冲击35℃。不过高温最终花落谁家,还需拭目以待。

要说热,一般都会想到南方,但上周异常火热的云南和华南地区,本周因为降水增多,气温呈下滑趋势,海口、南宁、广州本周最高气温基本都在30℃以下,体感凉快不少。

为何北方气温会“逆袭”?北方高温“起步”相对较早,晴晒是主要原因。受暖高压脊影响,华北、黄淮一带天气晴朗,太阳辐射强,再加上湿度小,空气加热速度快,所以白天气温上升速度快,容易形成晴热天气,北方这个时候热过南方也属正常。

## 水汽“任督二脉”即将被打通

10日起至13日,华南、江南南部等地将

迎来新一轮较强降雨天气过程,两广地区雨势再度增强,部分地区日降雨量可达大到暴雨级别,局地累计降雨量超过100毫米。

暴雨轮番上阵,而且16日起,南方地区还将出现一次明显降雨过程。这么多的雨,莫不是南海夏季风爆发了?

据国家气候中心消息,今年南海夏季风将于5月第4候(5月16日前后)爆发。南海夏季风爆发后,一般情况下两周内季风气流将携带更为充沛的西南暖湿水汽从热带印度洋和南海输送到东亚大陆,南方地区对流性强降水将显著增多,西南雨季、梅雨将相继开始。

注意,有没有感觉南海夏季风的出场

相当隆重?不但有官宣,还要强调爆发,注意不是生成、诞生、出现……而是爆发,这是因为它的出场往往跟一场场激烈的降雨脱不了干系。

为何南海夏季风爆发如此重要?每年5月上旬,亚洲夏季风就在孟加拉湾附近蠢蠢欲动,大哥孟加拉湾夏季风首先爆发。到了5月中旬,爆发的接力棒到南海夏季风手中,它爆发后,会携带气流和雨水继续向北推进,随后小弟印度夏季风接力爆发。凭借一己之力打通了水汽的“任督二脉”,使得从印度洋经印度半岛、孟加拉湾、中南半岛以及南海一直到中国中东部地区的水汽通道全面打通。

据中国气象网



## 俯瞰青海茫崖“土星环”奇观

近日,航拍位于青海省海西蒙古族藏族自治州茫崖市境内的“土星环”奇观。2022年,茫崖市组织相关专家对“土星环”形成进行了分析,据了解,“土星环”形成的区域长期干旱,西北定向风力强大,周边有大风山、黄风山等山脊。

中新社 发

# 各路网传颈椎病“自救指南”靠谱吗

近年来,颈椎病越来越呈现年轻化趋势,反复发作的疼痛正在压垮这届颈椎脆弱的年轻人,有网友甚至把颈椎病评为“当代年轻人的不死癌症”。在年轻人聚集的内容社交平台上,病友们不仅会分享自己患病的经历,还依据自己治愈和保健的过程,整理发布了多颈椎“自救指南”。

在类似“希望所有颈椎病的姐妹都能刷到这篇”“10年颈椎病,我这样治好自己”的分享中,热心的网友为颈椎病找到“救命法宝”:戴颈托、“倒头大法”、换枕头、按摩、热敷、贴膏药、正骨、做颈椎操……这些方法对颈椎病真的有效吗?到底应该怎样预防和治疗颈椎病?近日,记者采访了北京同仁堂中医医院骨病科主任翟炳生,从中医的角度判断哪些手段能够真正有利于颈椎病的预防和康复。

## 1 “防低头”颈托:“智商税”还是“护颈神器”

近年来,各式各样的颈托在网络上悄然走红,有支架型、可充气型,还有可加热型、可按摩型,能起到“固定矫形”“支撑减压”等作用,甚至打上了“骨科医生推荐”的标签。不少年轻人也把戴颈托当成防止长时间低头、纠正脖子前倾等不良体态的便捷手段。有网友推荐说:“戴上

颈托,工作多久脖子都没那么累了!”

翟炳生告诉记者:“颈托的功效没有那么‘神’,它限制了颈椎的活动,跟打石膏的原理是一样的。”佩戴颈托一般分为两种情况,第一是做完颈椎手术后,需要保护颈椎不能随意活动;第二是颈椎有急性的、充

血性的损伤,且疼痛比较剧烈时,需要佩戴。在只有轻微颈椎病的情况下,不主张长时间佩戴。

他介绍,虽然颈托能够对肌肉起到保护作用,但是长时间佩戴,会导致颈部肌肉力量减弱,肌肉平衡性变差,导致颈椎情况更差。尤其是充气型颈

托作为医用颈椎牵引器,部分患者佩戴时会出现头晕等症状。且颈椎牵引虽然是治疗颈椎病重要的手法之一,但是,颈椎牵引不是次数越多越好,也不是时间越长越好,过度牵引可导致颈椎附着的韧带松弛,加速颈椎的退行性病变,降低颈椎的稳固性。

## 2 “倒头大法”好吗?怎么躺对颈椎很重要

“平躺在床上,头向后仰挂在床沿几分钟,每晚头朝下躺5分钟,起来之后立刻就会觉得脖子舒服好多!”这就是网上流传的“倒头大法”,有网友推荐“倒头大法”不仅不用动就能缓解颈椎问题,还有“增加脑供血”“辅助睡眠”等很多好处。

对于这种“倒头大法”,翟炳

生认为是非常不可取的。他说:“枕骨,也就是后脑勺,是一定要有东西承托住的。”对于长期低头族来说,颈椎曲度会变直,或者有颈椎曲度变直的趋势,“挂”久了会出现颈椎前移的情况。同时,头后仰挂着,会让血液迅速聚集在头部,导致头晕。对于有血管硬化、椎动脉硬化的人来

说,这个动作更是非常危险,“促进头部血液循环”是没有科学根据的。

有些人在睡觉时肩部着床,只有后枕部挨着枕头,让颈椎悬空。“这种悬空会使颈椎后侧肌肉用力,产生紧张乃至痉挛的情况。”因此,翟炳生建议,躺卧时应该用枕头托住颈椎,避免长时

间悬垂头部或仰头。在枕头的选择上,高度应在一拳至一拳半(10-15厘米),传统荞麦皮或记忆保健枕等材质均可。枕头能完全托住颈椎,并且顶出颈椎的正常弧度,可以减轻颈椎关节的压力,让颈椎关节恢复正常,让紧张的肌肉放松下来,从而减轻对神经血管的卡压。

## 3 保护颈椎,被动放松要和主动锻炼相结合

在很多网友分享的颈椎病自救指南中,能看到热敷、贴膏药、按摩、正骨等方法。有人洗澡时用热水浇脖子,或用吹风机热风吹脖子;有人测评不同的膏药,分享缓解肩颈疼痛的“天菜”;也有人依赖按摩、肩颈推拿或中医正骨……

翟炳生认为,贴膏药、热敷确实可以暂时缓解颈椎不适,起到辅助放松的作用,但要注意避

免皮肤过敏或损伤。而按摩、推拿、正骨时一定要选择有资质的正规医院,首先经过医生检查,判断患者病情的轻重。如果是较轻的颈椎病,只有颈肩部的不舒服,没有神经压迫,是可以做推拿按摩的。如果病情较重,做推拿按摩后反而可能会使病情(比如疼痛、麻木等)加重。他就曾遇到过因为正骨导致脊髓损伤高位截瘫的病例,因此他建议,想要推拿

按摩或正骨,一定要找正规的医院,明确病情后再做。

在翟炳生看来,保护颈椎,只让颈椎被动放松是远远不够的,还应该对颈椎进行主动的锻炼,比如颈椎操就可以很好地改善肩颈问题。颈椎操的种类有很多,都是通过上下左右,轻柔转动头部、颈部的方式,来达到对颈部的局部锻炼。一方面增加颈部肌肉的力量,牵拉、舒展肌肉的弹

性、柔性;另一方面,通过往左、往右、往后仰、往前低头等动作,提高关节的活动度。

“保护颈椎,要将被动放松和主动锻炼结合起来,事半功倍。同时,要养成良好的生活习惯,减少长时间低头看手机、电脑,注重作息规律,避免熬夜。也应避免长时间吹空调、吹风扇等,避免造成颈部受凉,加重症状。”

据《中国青年报》