从颈椎承压到颜值下滑 低头的代价远比你想象的大

每天多抬抬头 身体会收获5大惊喜

你有没有算过，一天里低头的时间有多久？刷手机、盯电脑、吃饭、赶路……不知不觉，低头的时间越来越长，脖子酸、肩膀僵、头晕手麻，成了很多人的常态。长期低头的人，伤的根本不只是脖子，而是在悄悄拖累全身。不用焦虑，也不用刻意花时间锻炼——抬头，这个人人都会、零成本的小动作，就能帮你把健康一点点“拉回来”。

长期低头的人，身体正在经历什么

你以为低头只伤颈椎吗？广州中医药大学第三附属医院骨质疏松中心主任万雷介绍，“长期低头，如同给身体套上无形枷锁，从颈椎到面容，从体态到心理，全方位侵蚀着健康。”

1.颈椎承压

低头时，颈椎承受的压力是正常姿势的数倍：

●低头15度，颈椎承重约12公斤；

●低头45度，承重接近20公斤；

●低头60度，承重高达27公斤，相当于背着一个孩童。

很多人每天低头刷手机、伏案工作超6小时，长期低头强行扭曲颈椎生理曲度，导致颈后肌肉持续紧张、筋膜发炎，引发颈肩酸痛、僵硬麻木、头晕头痛。

2.颜值下滑

长期头部前伸会引发含胸驼背、圆肩、脊柱侧弯，让人显得萎靡不振。长期低头使颈阔肌持续收缩，加速颈部皱纹形成，同时影响面部淋巴回流，导致双下巴、下颌线模糊、眼袋加重，让人看起来比实际年龄更显老态。

3.供血不足

低头时，颈部血管受压会影响脑部供血，长时间如此可能造成记忆力减退、注意力不集中、嗜睡、疲劳。另外，脑供血不足时，还可能导致大脑缺氧，引发头晕、头痛等症状。

4.眼睛疲劳

视线长期向下会加速眼肌疲劳、睫状肌痉挛，让近视、干眼症愈发严重。

5.心肺下降

长期低头会压迫胸腔，导致呼吸变浅、心肺功能下降，时常觉得胸闷气短。

6.消化不良

长时间伏案工作还会压迫腹腔，容易引起消化不良、胃食管反流、腹胀便秘。

7.情绪压抑

低头看屏时，我们往往会忽略户外美丽的风景，造成视野变窄、心情低落，焦虑、压力越积越多，明明没做什么重活，却总觉得心里紧绷、开心不起来，损害心理健康。

每天多抬抬头 身体会收获5大惊喜

低头伤身，已是全球性的健康问题。世界卫生组织在《关于身体活动和久坐行为的指南》中也明确建议：减少久坐、减少低头。中日友好医院康复医学科主任医师江山表示，抬头，是全民都该坚持的低成本健康方案。坚持抬头，你会明显感受到这些变化：

1.缓解肩颈酸痛

抬头是颈椎最天然的“复位动作”。抬头时头部回归中立位，颈后紧张肌肉快速放松，颈椎压力瞬间减轻。多抬头可有效改善颈椎生理曲度、缓解颈肩劳损，是零成本的颈椎养护良方。

2.缓解眼睛疲劳

抬头远眺是最方便、最有效的预防近视手段。长时间近距离用眼会让睫状肌持续收缩痉挛，而抬头看6米以外物体20秒以上，即能放松睫状肌，缓解视疲劳、延缓近视进展。

3.改善驼背体态

抬头姿势能激活背部肌群、强化核心力量，改善含胸驼背、脊柱侧弯等不良体态，减少骨质疏松、腰背疼痛风险。同时，抬头可减轻颈部血管受压扭转，促进全身气血循环，让精神更饱满、身体更舒展。

4.疏解焦虑情绪

抬头的同时挺胸收腹，能打开胸腔、提升自信，促进多巴胺与内啡肽分泌，驱散低落、烦躁、压抑情绪，是天然“情绪解压剂”，对改善焦虑、抑郁倾向有明显帮助。

5.看见生活的美

抬头看天，看见幅员辽阔；抬头看树，感受生机盎然；重新连接自然与身边人，不只是养身，更是养心。

医生教你这样抬头 才是真正的有效

1.设个抬头闹钟，养成习惯

在手机上设置“抬头提醒”，每工作、学习40～60分钟，抬头5～10分钟远眺窗外；排队、等车、走路时，刻意抬头看天、看建筑、看沿途风景，用微小的习惯切断低头依赖，让抬头成为日常本能。

2.三个简单动作，效果加倍

①抬头远眺：站立或端坐，缓慢抬头，目光望向6米外的地方，保持20秒，重复5～10次。

②靠墙站立：颈肩不适时可进阶练习。从后脑勺、肩背、臀部到脚跟，尽量让身体多个部位轻轻贴靠墙壁，自然站立。每次5～10分钟，能矫正体态，舒缓颈肩酸痛。

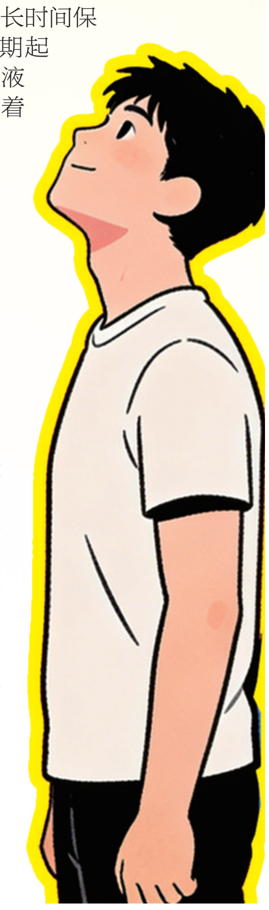
③轻柔拉伸：缓慢抬头后仰至舒适角度，停留5秒后缓慢回正，重复8～10次，配合深呼吸打开胸腔、放松肌群，能快速改善低头带来的肌肉紧张，有助颈椎回归自然生理状态。

3.调整环境，从源头少低头

无论是工作还是学习，都要保持正确的坐姿。避免长时间保持同一姿势，定期起身活动，促进血液循环②。可以试着用支架将电脑屏幕垫高到与视线平齐的位置，这样就可以自然地抬起头部、打开胸部，减少低头的情况发生。

4.多去户外，既抬头也放松

春季万物生长，适合户外锻炼。放风筝时全程仰头追着风筝跑，颈椎自然活动，帮助身心舒展；去湖边、公园远眺，看水波荡漾、绿树成荫，既放松眼睛，又舒缓情绪，在自然中完成一场健康疗愈。



据人民日报

睡觉爱流口水的人 可能需要调理脾胃了

你有没有遇到这样的情况：中午或早晨美美睡觉醒来，发现嘴角湿湿的，桌子上、枕头上也湿了一片。偶尔发生，可能与睡姿不当或睡觉时口腔闭合不严有关。但在中医眼中，如果长期睡觉流口水，可能是脾胃功能失调了。记者综合多位专家观点，列出脾胃不好的信号，并教你如何调理。

睡觉流口水是脾胃虚的表现

《黄帝内经》中指出“脾主涎”，这个“涎”是脾之水、脾之气的外在表现。一个人的脾气充足，涎液才能正常传输，帮助我们吞咽和消化，也会老老实实待在口腔里，不会溢出。一旦脾气虚弱，“涎”就不听话了，睡觉时会流口水。如果经常不自觉流口水，可从健脾入手，进行调理。

北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科副主任医师陈润花表示，口水清淡无味，多是脾胃虚弱；口水比较黏稠，还有臭味，往往是脾胃有热或饮食积滞。

中医教你“察言观色”看脾胃

脾胃是后天之本，负责全身营养物质的运输和吸收。五官也要靠脾胃滋养，尤其是面部。陈润花介绍，如果脾胃不好，通过“察言观色”就能看出来。

1.看面色

健康的面色是明润光泽的，如果脾胃虚弱，运化出了问题，面部就会发黄或发白，缺少光泽。

◆面色发黄，枯槁无光，称为萎黄，多为脾胃气虚，气血不足；

◆面色黄而虚浮，称为黄胖，为脾虚湿蕴；

◆面色淡白无华，唇舌色淡者，多为脾胃气血亏虚。

当然，面部颜色因人而异，有的人较白，有的人较黑，关键是看面色有没有滋润的光泽。

2.看眼睑

眼睑属脾，与脾胃关系密切，健康人的眼睑红润。

◆眼睑淡白，多为脾胃虚弱，气血不足；

◆眼睑发红，多为脾胃湿热；

◆入睡后眼睑不能完全闭合而眼珠外露，多为脾虚清阳不升；

◆上眼睑下垂，难以抬举，多为脾气虚衰，肌肉松弛所致。

如果眼睛易疲劳干涩，多是脾胃不足的表现。

3.看鼻子

鼻居面部中央，属脾，与足阳明胃经有联系，健康的人鼻端微黄明润。

◆鼻端晦暗枯槁，多为胃气衰败；

◆鼻端红肿生疮，多为胃热；

◆鼻端色白，多为脾胃气血亏虚；

◆鼻爱出血，血色淡红质稀，多为脾虚不能统血。

4.看口唇

中医认为，脾开窍于口，其华在唇。健康唇色应该红中带有光泽，表示气血调和。

◆口唇发白，没有血色，往往是脾胃虚弱的表现；

◆口唇干燥，甚至起皮，或发红，表明脾胃有热。

5看齿龈

中医认为“龈护于齿”，为手足阳明经分布之处，观察牙龈也能判断胃肠功能。健康牙龈边缘呈珊瑚粉，边缘牙龈略呈圆弧状。

◆牙龈淡白，多为脾胃气血不足；

◆牙龈红肿疼痛，多为胃火亢盛；

◆牙龈萎缩，牙根暴露，多为胃阴不足；

◆牙龈出血，口气臭秽，多为胃肠实热。

调理脾胃一定做到3件事

如果发现自己脾虚，可以先从以下几个方面调养。

1.好好吃饭

山西中医药大学附属医院脾胃病科副主任医师李宝乐表示，冰镇饮品、寒凉瓜果等各种生冷寒凉食物，易直接损耗脾阳，尽量少吃。

吃饭要细嚼慢咽、不要说话、不要边工作边吃饭，也不要在吃饭时生气、郁闷、难过，更不要饥一顿、饱一顿。同时要注意饮食节制，不要暴饮暴食，留给脾胃充足的时间，足够的气血来消化吸收。

2.控制情绪

国医大师、中国中医科学院学部委员李佃贵表示，情志调畅是脾胃良药。长期存在焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪，会导致人体气机紊乱，气机郁结会引起运化失常，进而生成黏滞缠绵的“浊毒”，阻碍中焦，最终损伤脾胃。

3.适度运动

经常久坐不动，时间久了也会伤害脾气。对于脾胃虚弱、体内痰湿重的人，要多晒太阳、多运动，有助于强健脾胃功能。

据生命时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

♦遗失重庆茯苓信息技术咨询服务有限公司公章声明作废

重庆市忠县烟草专卖局公告 忠烟公〔2026〕第27号 2026年5月6日，我局联合重庆市公安局交巡警总队高速公路四支队六大队、重庆市忠县邮政管理中心等执法人员在重庆市忠县乌杨街道忠州服务区（沪渝高速重庆方向）查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件，现场未发现当事人，查获装有涉案烟草专卖品的包裹3个（运单号分别为435160423998840、435160441939994、435160446434730），并依法对涉案物品予以先行登记保存。请涉案快递包裹物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局（地址：重庆市忠县忠州街道红星路28号；联系人：郑暾（22003352020）、谭杰（22003352011）；联系电话：023-54233703）稽查支队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市忠县烟草专卖局 2026年5月7日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告
南川烟罚送公〔2026〕第9号 无主：2026年1月30日，我局在重庆市南川区东城物流园区中通快递货运部，查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2026年5月6日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟中华(硬)4条、中华(细支)2条、白沙(硬细支和天下)0.2条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书(南川烟处理〔2026〕第9号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向重庆市涪陵区人民法院提起行政诉讼。 重庆市南川区烟草专卖局2026年5月8日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告
南川烟罚送公〔2026〕第13号 无主：2026年2月7日，我局在重庆市南川区骑龙镇骑龙街原粮站处一临时摊位，查获无主涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，我局依据《烟草专卖行政处罚程序》第七十三条的规定，已于2026年5月6日作出将先行登记保存的无牌号（自制烟）194条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书（南川烟处理〔2026〕第13号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向重庆市涪陵区人民法院提起行政诉讼。重庆市南川区烟草专卖局 2026年5月8日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告
南川烟罚送公〔2026〕第10号 无主：2026年2月9日，我局在重庆市南川区东城金华丽苑小区，查获无主涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2026年5月6日作出将先行登记保存的无牌号（自制烟）52条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书（南川烟处理〔2026〕第10号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向重庆市涪陵区人民法院提起行政诉讼。重庆市南川区烟草专卖局 2026年5月8日

通 知
请浪屿谷洗浴中心与何琳琳联系，配合过重庆市两江新区（原江北区）邦渝花苑2号4-A的燃气户头，如七天未联系，否则本人将自行前往燃气公司相关部门办理天然气过户事宜。我将作为产权人自行处理该地址内的所有设施设备。 通知人：何琳琳

招标公告
重广运营公司拟对园区公共卫生间整改翻新进行招标，现诚向社会招标合作单位，有意者请于2026年5月12日17:00前将公司简介、营业执照、法人身份证复印件等资料（具体详见“重庆创意公园PARK”官方公众号）投递至邮箱：477152223@qq.com。届时，发包方会统一将招标文件，原路径回发投标单位。联系电话：13927706337 谭女士
重庆广告产业园管理运营有限公司2026年5月7日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告
南川烟罚送公〔2026〕第11号 无主：2026年2月10日，我局在重庆市南川区西门桥至南川区中心菜市场路段一处临时摊位，查获无主涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2026年5月6日作出将先行登记保存的无牌号（自制烟）150条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书（南川烟处理〔2026〕第11号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向重庆市涪陵区人民法院提起行政诉讼。 重庆市南川区烟草专卖局 2026年5月8日

重庆市忠县烟草专卖局公告 忠烟公〔2026〕第28号 2026年5月6日，我局联合重庆市公安局交巡警总队高速公路四支队六大队、重庆市忠县邮政管理中心等执法人员在重庆市忠县乌杨街道忠州服务区（沪渝高速重庆方向）查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件，现场未发现当事人，查获装有涉案烟草专卖品的包裹7个（运单号分别为772061649194887、772061678536593、772061687914919、772061684386893、772061663240565、772061654864173、773419315505450），并依法对涉案物品予以先行登记保存。请涉案快递包裹物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局（地址：重庆市忠县忠州街道红星路28号；联系人：郑暾（22003352020）、谭杰（22003352011）；联系电话：023-54233703）稽查支队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市忠县烟草专卖局 2026年5月7日

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
綦烟罚送公〔2026〕第10号 现场未发现当事人：2026年2月26日本局在重庆市綦江区滨河大道14号附51号（中通快递分拣中心）查获现场未发现当事人涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2026年5月7日作出将先行登记保存的假冒伪劣卷烟统一公开销毁。决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将（綦烟处理〔2026〕第10号，行政处理决定书）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。重庆市綦江区烟草专卖局 2026年5月7日

寻亲公告
庹学森，男，2022年10月3号出生，2022年12月3日上午庹祥红和梁小妮外出散步在彭水县靛水街道长岩村火石坳发现出生不久的男婴，该婴儿由黄色包被包裹，外穿红色分体衣，内穿蓝色衣服，并留有一纸条，上写内容，生于2022年10月3日凌晨2点40分左右，望好心人收养。重庆市彭水县靛水街道派出所现进行公告，如有其生父母和其他监护人信息心或有关线索，请及时来电，来信向公安机关反映。联系地址：重庆市彭水县靛水街道派出所，电话023-78417110

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年5月6日在重庆市江津区德感街道港城大道物流快递中心圆通快递查获一次性电子烟ICE MAX OSMANTHUS OOLONG（一次性）（个）20个、ICEMAX STRAWBERRY ICE（一次性）（个）20个、ICEMAX BANANA（一次性）（个）20个、ICE MAX KIWI BLAST（一次性）（个）20个、ICEMAX TANGY GRAPE（一次性）（个）20个等5个品种，合计100个。请物主于本公告发布之日起60日内到江津区烟草专卖局接受调查处理（电话：47521378）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案烟草进行处理。特此公告。
重庆市江津区烟草专卖局2026年5月7日

招标公告
项目：重庆逸翠庄园、珊瑚水岸、玥湖园、御峰1号、御峰8号、御峰4号、御峰11A、御峰13号及御峰14号地块。招标内容：维修物料采购：土建劳保类、五金类、弱电类、机电类。投标人资格要求：1.公司成立不少于3年，是国内合法注册并具有独立法人企业及注册资金RMB10万及以上；2.营业执照范围有电子电器/五金机电/仪器仪表/建筑材料/化工产品/安防用品/日用百货等材料经营资格；3.投标公司必须提供最近5年内不少于2个或以上类似代理合同。4.能按中标价提供全额增值税专用发票。有意投标公司须于2026年5月12日前携公司数据及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体询联系人。
截标日期：2026年5月20日中午十二时正。
联系人：程小姐 联系电话：63695234
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路26号
回标地址：重庆市南岸区御泰路26号

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
綦烟罚送公〔2026〕第9号 现场未发现当事人：2026年2月25日本局在重庆市綦江区滨河大道14号附51号（中通快递分拣中心）查获现场未发现当事人涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2026年5月7日作出将先行登记保存的假冒伪劣卷烟统一公开销毁。决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将（綦烟处理〔2026〕第9号，行政处理决定书）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。重庆市綦江区烟草专卖局 2026年5月7日

注销公告：经重庆市南岸区长跑运动协会（统一社会信用代码：51500108567885858L）研究决定，本单位拟将注销。根据《社会团体登记管理条例》及其有关规定，须登报予以公告，本协会无任何债务债权。特此公告。