

持续低头 60度等于肩扛 54斤重物

患颈椎病的职场青年每年增 7.8% 专家提供“办公室自救指南”

当我们为生活奔波时,是否忽略了默默支撑我们前行的“支柱”——脊柱?昨天是世界脊柱日,上海长征医院(海军军医大学第二附属医院)骨科颈腰椎病区主任医师陈宇教授指出,《中国职场健康白皮书》显示,我国20—35岁职场人群颈椎病的患病率以每年7.8%的增速攀升,预计到2030年,超半数职场人将面临颈椎健康危机。

“手机颈”患者年轻化

“当我们的视线每下移15度,颈椎承受的压力就增加1.5倍;持续60度低头看手机时,颈椎负荷堪比肩扛54斤重物,相当于7岁儿童的体重。”陈宇说。

申城另一家三甲医院康复科的研究显示,典型“手机颈”患者颈椎曲度消失速度比正常衰老快3倍,25岁白领的颈椎CT报告常与60岁老人无异。值得警惕的是,颈椎病早已突破传统认知中的“老年病”范畴。相关统

计表明:我国职场人群日均久坐时间达9.8小时,近四成职场人受困于腰椎/颈椎疾病,位列职场人士中最普遍的职业病第一名。18—35岁患者占比达42.7%,其中金融从业者、IT工程师、新媒体运营者等群体成“重灾区”。

不久前,长征医院骨科颈腰椎病区收治了一名30多岁的患者。由于频繁加班使用电脑,患者出现颈部僵硬,左上肢麻木伴无力三个多月。经诊断,他患有颈椎病。颈椎核磁显示,C5/6椎间盘突出,压迫左侧神经根。骨科团队为其进行了手术,术后,患者戴上了颈托限制颈椎过度活动。“他只能在他人辅助下进行颈部缓慢的左右旋转、屈伸动作,以改善颈部活动度。”陈宇说。

如何判断颈椎有恙

如何判断自己的颈椎出现问题?“初期表现为颈部肌肉酸胀、活动受限,如同生锈的机械臂,尤其在久坐后加重,可能伴随‘咔咔’异

响。”陈宇表示,“转头时突发眩晕、视物模糊,可能与椎动脉受压导致脑供血不足有关;出现频繁落枕或颈部无法自然挺直,也在提示颈椎稳定性下降。”

医学专家指出,“低头”带来的物理伤害不可小觑——头部每前倾2.5厘米,颈椎负荷增加4.5公斤。此外,持续静坐也会导致颈部肌肉僵化,血液循环受阻,加速椎间盘退变;习惯午休趴睡、通勤低头刷手机、空调直吹颈部等不良生活习惯,同样会加剧肌肉劳损与受凉风险。

还有,人在高压状态下,肩颈肌肉会无意识紧绷,形成“压力性驼背”,或进一步加重颈椎负担。

做“米字操”缓解疲劳

陈宇告诉记者,很多来就诊的中青年都说,工作生生“逼”出了颈椎病,自己也无奈何。该院骨科颈腰椎病区护士长

范建平副主任护师展示了一份颈椎的“办公室自救指南”——

“古人有云:‘骨正筋柔,气血以流。’有时候,‘微运动’即可缓解即时疲劳。”范建平介绍,程序员、文员等可以试着做“米字操”,用下巴在空中缓慢书写“米”字,每个方向停留3秒,增强颈部活动度;也可以做做“对抗训练”,双手交叉托住后脑勺,头部向后用力与手掌对抗,持续10秒,重复5次,强化深层肌肉。

她提醒,锻炼时要动作轻柔,避免快速旋转或过度后仰。若出现剧烈疼痛、持续麻木或运动障碍,应立即停止,然后就医。

范建平说,还有不少细节可以改善,比如工作时电脑屏幕顶部与眼睛平齐,键盘高度使肘关节呈90度,减少低头幅度;也别忘了工作间隙的“碎片化养护”——每30分钟起身活动,利用接水、打印时间做耸肩、扩胸运动,缓解肩颈僵硬。

本报记者 郢阳

全国青少年智能无人系统应用大赛今在沪启动

竞速对抗 比拼机车『自动化』

本报讯(记者 吴健)空中无人机穿梭竞速,地面无人车驰骋越障,来自全国的两百多支代表队的莘莘学子齐聚东方绿舟,共襄无人系统技术领域的盛举。今天,2025年全国青少年智能无人系统应用大赛在上海开幕。大赛以“智能科技”为桥,以“国防教育”为魂,引导广大青少年在探索时代前沿技术中近距离领悟国家安全,点亮国防初心,推动国防教育向“科技素养”与“国防意识”融合培养纵深发展。

记者了解到,本次比赛设有光纤遥控飞行挑战赛、地面反无人机群挑战赛、空地无人协同对抗赛、无人车集群竞速赛、陆空联合保障运输赛等五大赛项。赛事设计整体充满创新性,除了传统无人机手动操控竞技外,诸多赛项都对参赛无人机、无人车的自主控制功能给出高分值,间接促使选手在自动化方面着力,这在国内同类赛事上非常少见。

赛项设置也侧重实用性,比如光纤遥控飞行挑战赛,对选手现场处置光纤缠绕与折断“特情”有专门的考验,这与实战中光纤无人车因断线而失控的情况紧密相连。赛场设置同样贴近实战,陆空联合保障运输赛中,参赛无人车须在无人机侦察、空运协助下完成任务,而且“不能走回头路”,一步踏错,就将失去胜算;地面反无人机群挑战赛,跳出过去“敌我不分”的全面电子压制模式,要求选手用水弹来模拟摧毁来袭无人机,而且限制最大载弹量,对参赛队的精确打击提出更高要求,符合实战中“用最少弹药拦截最多目标”的情况。

此外,从参赛队伍的阵容看,从军地高校到职业技校都有队伍参加,且参赛队背后都有专业学科作支撑,客观上反映了我国无人系统技术教学水平。

据介绍,赛事由中央宣传部宣传教育局(全民国防教育局)、教育部体育卫生与艺术教育司、中央军委国防动员部政治工作局指导,中国航空学会、中国兵工学会主办,上海市委宣传部与上海市教育委员会承办。



“大千世界 镜显美丽——大型生态视觉艺术全国巡展”近日在静安区彭浦小镇摄影陈列馆迎来收官之站。

大千世界 镜显美丽

展览呈现云南生物多样性之美,用镜头为这片“植物王国”“动物王国”留存生命档案。巡展已先后走过昆明、大理、烟台等地,约15万人次观展。此次在沪举行的展览将持续到25日。 本报记者 张龙 摄影报道

上海国际自然保护周明启动

本报讯(记者 马亚宁)本周末,第十一届上海国际自然保护周将如约启幕。明天起至24日,自然保护周以“科技赋能生态保护,创新绘就绿色未来”为核心主题,聚焦“科技创新”“宜居城市”“两山实践”三大方向,通过场景化呈现、全民化参与、国际化联动,构建公众深度参与的自然保护科学实践网络,让绿色发展理念真正融入城市肌理。

记者从昨天的新闻发布会获悉,明天上午,大零号湾科创大厦会议中心将集中展示前沿科技在上海生物多样性调查、“一江一

河”智慧治理中的应用成果。同日,国际交流活动以线上专题演讲形式开展,分享全球自然保护实践经验。组委会将邀请7个国家20余位专家,围绕“绿色技术赋能生物多样性保护与宜居城市建设”专题研讨,为绿色高质量发展贡献“上海智慧”与“中国方案”。

依托上海“千园之城”建设成果,10月19日,生态践行活动启动仪式将在西岸自然艺术公园(一期)举办,现场推介“你好,环上公园”自然教育活动,同步开展“关乎自然,关‘沪’未来”公益市集与“探索自然的治愈

力量”主题科普巡展。

自然保护周期间,上海动物园、世博文化公园等场所将推出“夕郊”动物园Zoowalk、“蝴蝶入门课及鸣虫音乐会”等特色活动。市生态环境局为市民打造了11条生态研学路线,从徐汇西岸“生态艺术骑游”到崇明湿地“生物多样性探秘”,每条路线都是自然与人文融合的实践课堂。39家“上海市环境教育基地”和90家“上海市环保设施单位”将集中开放,市民可通过“环保设施向公众开放”微信小程序预约前往。

企业技术挑战成科研课题

立信会计金融学院构建校企协同育人新范式

本报讯(记者 易蓉)在张江金融数据港AI创新中心的办公室里,上海立信会计金融学院学生郑宇凯正带领团队调试区块链系统。窗外是陆家嘴的繁华天际线,窗内则是他们创业公司“埃特睿文化科技”的服务器阵列——这不仅是梦想的落脚点,更是高校科创项目从校园走向市场的生动缩影。近年来,上海立信会计金融学院携手张江集团、金融数据港及多家科技企业,以“财经+科技”为核心方向,打造“一站式青年科创中心”与F-STEM Lab(财经科创实验室)两大平台,探索出一条“市场需求进课堂、学生项目出校园”的双向贯通路径,为产教融合提供了可复制的实践样本。

传统高等教育常面临教学与产业脱节的困境。而今,在立信的《金融科技前沿》课堂上,阿里云、道客网络等企业的高管走进教室,用真实业务场景授课;在F-STEM Lab中,来自金融数据港头部企业的技术难题被整理成“企业命题池”,由师生组队“揭榜挂帅”。“我们把行业最前沿的技术挑战转化为学生的科研课题。”上海立信会计金融学院党委副书记、副院长王军华表示,“比如数字人民币‘无网无电支付’这样的技术瓶颈,现在就是学生跨学科攻关的真实项目。”实验室整合金融、统计、计算机、金融科技四大学院资源,组建“财经+技术”双导师库,并引入智期科技等校友企业参与指导,形成“学校一园

区一企业”三方共育机制。

如果说F-STEM Lab是创新的“摇篮”,那么位于金融数据港的一站式青年科创中心则是项目迈向市场的“加速器”。它不仅提供办公场地和算力支持,更构建涵盖工商注册、专利申报、资本对接的“全生命周期”服务体系。郑宇凯团队的项目聚焦Web3.0新型营销与链上资产配置,致力于推动传统文化产业数字化转型。经过两年校内培育,该项目于今年7月入驻金融数据港,完成公司注册并获园区政策扶持。作为入驻学生代表,郑宇凯说,“在这里,我们不仅能专注研发,还能与不同项目团队碰撞灵感,老师的指导也更加及时。”

这种双向通道的构建,标志着高等教育正从供给驱动转向需求驱动。张江(集团)有限公司党委副书记、副总经理韩国飏表示,将持续优化“高校策源、园区试验”协同生态,让更多实验室里的想法变成市场上的产品。