



经活络，使受损的颈椎和肌腱、韧带逐渐恢复弹性，增强局部肌力，滑利颈椎关节，缓解症状，使颈椎病逐步好转。

相关链接

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，导致一系列功能障碍的临床综合征。

89

运动减肥真有那么难吗？

运动减肥是最科学、最绿色的减肥方法，肥胖者通过一定的有氧体育运动，消耗身体多余脂肪，促进新陈代谢，达到减肥的目的。可是，还是有很多人经过一段时间的运动之后感觉并无效果，其原因极有可能是存在以下误区。

(1) 只要多运动，便可达到减肥目的。运动能消耗体内的热量，但仅靠运动减肥，效果是不明显的。研究表明，即使你每天坚持数小时的锻炼，但如果不注意饮食调整，辛苦的减肥效果便会化为乌有。

(2) 局部运动可达到局部减肥的效果。人们在一些广告宣传中常听到或看到“减臀”“减腹”等词句。那么，局部运动是只减少局部脂肪吗？①局部运动总消耗能量少，易疲劳，不易持久。②体内脂肪的调节是全身性的，并非练哪个部位就只减哪个部位的多余脂肪。比如，减肥者运动一段时间后，腰围不见小多少，可脸颊却消瘦了，原因就