

大关：山水“凉”方 催热文旅康养

本报讯（记者 陈忠华 闫光景）近年来，大关县按照全县“文旅康养”产业布局，立足独特的区位优势和县内丰富的瀑布、溶洞、森林等自然资源，以国家4A级旅游景区黄连河、国家3A级旅游景区山海洞为依托，不断完善旅游基础配套设施，提升服务品质，发展壮大避暑旅居新产业，成为四川、重庆避暑旅居游客的新宠。

 黄莲河景区已成功创建“国家级森林康养试点建设基地”和“绿美景区”。近年来，大关县康养旅游开发投资有限责任公司在丰富旅游产品、提升服务品质的同时，不断完善景区配套设施，新建了森林水滑、丛林旱滑、

儿童森林魔网、红色文化玻璃栈道等娱乐项目，丰富了游客的体验，推动“打卡式”旅游向“沉浸式”旅居转型。四川省成都市青羊区的代先生一家就是慕名而来的自驾游游客，他们游览了景区的美景、感受了黄连河的清凉、体验了水滑道的惊险后，仍意犹未尽。

 傍晚正是黄莲河景区游客最多的时候，近1公里长的绿色长廊里游人如织，水滑道起点排起了长队，团圆瀑下的喊泉器前游人争先恐后地喊叫着，此起彼伏的喊声响彻山谷。昭阳区的赵先生夫妻俩，带着两个女儿来黄莲河景区游玩了一整天。“这里的环

境非常优美，气候非常凉爽，一进到景区就能看到瀑布，可以在这里体验一场人与自然的浪漫邂逅！”赵先生的女儿是第一次来到黄莲河景区，她对景区的环境赞不绝口。

 大关县围绕“昭通中心城市后花园”和“川渝游客休闲避暑目的地”的定位，依托县城年均气温15℃的凉爽气候优势和丰富的旅游资源，推出了包含避暑旅居套餐和系列文旅活动的避暑旅游大礼包，以满足夏季游客多层次、高品质的避暑需求。目前，黄莲河景区周边的酒店、农家乐和餐馆等，能够同时满足1000余人的用餐需求。半山酒店的氧吧石屋、森林石屋、瀑布石屋共计有50多间房，均处于满

员状态。大关县黄莲河景区管委会副主任雷祥和介绍，2025年，大关县把景区、酒店、餐饮整合起来，推出住酒店免三餐、免黄连河首次进入门票等特色优惠，还同步开展了一些文旅休闲体验活动，如百姓大舞台、全民K歌赛、象棋棋王争霸赛、黄连河夜游、篝火晚会等，让更多游客参与到旅游体验活动中。

 如今，“中国笪竹之乡”大关县正吸引越来越多的游客前来避暑旅居。今年上半年，大关县共接待国内游客101.01万人次，旅游总花费达8.41亿元，其中黄莲河景区共接待游客7.55万人次，旅游综合收入达300.68万元。

 异地看病拿药不再担心“报销难”，办外地营业执照不用来回跑，道路运输经营许可证、道路运输证等电子证照共享互认……线上的长三角，越来越像“一座城”。

 2024年底，上海、江苏、浙江、安徽四地数据管理部门共同宣布，建立长三角数据专题合作机制。三省一市共同推进数据安全可信流通、算力资源合作发展、长三角“一网通办”、数据市场一体化等重点任务，便利百姓生活，赋能科技创新，促进产业协同，为全国统一数据市场建设作出有益探索。

 构建城乡统一的建设用地市场，完善促进资本市场规范发展的基础制度，培育全国一体化技术和数据市场，完善主要由市场供求关系决定要素价格机制，健全劳动、资本、土地、知识、技术、管理、数据等生产要素由市场评价贡献、按贡献决定报酬的机制……

 破除阻碍要素流动的体制机制障碍，引导资源要素向先进生产力集聚，要素市场化改革与全国统一大市场建设相互促进、协同互动。

 “一张蓝图管全域”“一个标准管准入”、标准、监测、执法“三统一”、共用“一张卡”、共认“一个章”……2019年揭牌以来，横跨沪苏浙三地的长三角生态绿色一体化发展示范区聚焦跨区域一体化共性问题进行系统创新，累计推出154项制度创新成果，57项制度创新经验面向全国复制推广。

 健全有利于市场统一的财税体制，统计核算制度和信用体系；完善高质量发展考核体系和干部政绩考核评价体系……一系列深层次制度改革举措，为构建全国统一大市场立制破障。

 建设全国统一大市场决不是封闭的国内循环，而是要以对内开放做强国内大循环，在对外开放中推动国内大循环与国际大循环良性互动。

 持续扩大对内对外开放，必须通过更高水平的制度型开放和深层次的市场化改革，打通国内国际双循环的关键节点。

 对内开放，从东北平原到长江沿线，从黄河流域到华南大地，从西部边陲到东部沿海，各地找准自身在中国式现代化建设全局中的功能定位和比较优势，打造形态多样的开放高地……

 徐闻—海口无人机跨琼州海峡物流配送成功，广州在海口设立先进制造业合作产业园，从交通互联、产业协同到战略对接、粤港澳大湾区和海南自贸港相向而行。

 对外开放，自贸试验区提质扩围至22个，扩大面向全球的高标准自贸区网络，推动共建“一带一路”高质量发展……

 从商品流动到规则对接，从要素引进到制度创新，对内开放与对外开放有机结合，将超大规模市场优势加快转化为全球资源配置能力。

 1985年6月25日，中国民航正式接收首架空客飞机。这一天，被视作空客进入中国市场的起点。

 如今，中国已成为空客民用飞机最大单一国别市场。空客在中国培养了约200家供应商，涵盖从上游原材料到下游系统装配的全产业链条。空客天津A320系列飞机总装线作为空客在欧洲以外首条民用飞机总装线，累计向来自中国、亚洲、中东及欧洲客户交付了近800架A320系列飞机。

 2026年，空客天津第二条总装线即将投产，将使空客在华A320系列飞机产能实现翻倍，也意味着该机型在全球20%的产能布局在中国。

 “中国供应链和中国大市场，都不可替代。”空客中国首席执行官徐国说。

 不拒众流，方成江海。

 “与中国同行就是与机遇同行，相信中国就是相信明天，投资中国就是投资未来。”今年3月，习近平总书记在会见国际工商界代表时的真诚邀约，宣示中国坚定不移深化改革、扩大开放的决心，与中国与世界合作共赢注入强大信心和力量。

 加快建设统一、开放、活跃的中国大市场，必将为中国经济注入持续动力和更大确定性，为世界各国共同发展提供更加广阔天地。

 新华社记者

 新华社北京7月20日电

上接第1版《夯筑起应对复杂变局的坚实依托》

 2021年12月，习近平总书记主持召开十九届中央全面深化改革委员会第二十三次会议时强调，“构建新发展格局，迫切需要加快建设高效规范、公平竞争、充分开放的全国统一大市场”。

 2022年4月，《中共中央 国务院关于加快建设全国统一大市场的意见》发布，对加快推进全国统一大市场建设作出顶层设计。

 党的二十大报告提出“构建全国统一大市场，深化要素市场化改革，建设高标准市场体系”。党的二十届三中全会对“构建全国统一大市场”作出部署……

 锚定方向，只争朝夕。

 迭代发布5版市场准入负面清单；集中清理4218件妨碍全国统一市场和公平竞争的规定和做法；开展新出台政策与宏观政策取向一致性评估；从提升核心竞争力、优化产业布局、加强地方约束、规范竞争秩序入手，综合整治“内卷式”竞争；医保实现跨省域直结，网购实现跨平台支付……

 “全国统一大市场‘四梁八柱’基本建立起来。”国家发展改革委主任郑栅洁在国新办举行的“高质量完成‘十四五’规划”首场新闻发布会上说。

 持续构建高效规范的全国统一大市场——

 近日，2025年新能源汽车下乡活动启动。相较于2020年首轮活动，新能源汽车下乡活动车型目录清单从60款增至124款，产品从单一家用车型拓展至越野车、商用车、皮卡等，特斯拉也首次进入下乡车型目录。

 5年变迁，见证中国新能源汽车产业跻身世界前列，广阔城乡市场潜力持续释放，带动产业投资、技术创新、消费升级、基础设施建设、售后服务等全链条发展。

 健全社区投资有效带动社会投资体制机制，持续破除民间投资各类准入壁垒，形成市场主导的有效投资内生增长机制；完善扩大消费长效机制，从增加收入、促进就业、扩大优质供给和改善消费环境等方面综合施策……加快培育完整内需体系，有助于促进国内市场高效联通，打通从市场效率提升到劳动生产率提高、居民收入增加、经营主体壮大、供给质量提升、需求优化升级的通道，“使建设超大规模的国内市场成为一个可持续的历史过程”。

 坚持打造公平竞争全国统一大市场——

 6月27日，十四届全国人大常委会第十六次会议表决通过新修订的反不正当竞争法，增加规定公平竞争审查制度，修改完善治理平台“内卷式”竞争方面的规定等。

 5月20日，民营经济促进法施行。保证各类经济组织公平参与市场竞争，贯穿法律全文。

 从完善政绩考核到加强反垄断执法，从增强行业自律到推动落后产能有序退出，多地政府、多个行业协同发力，打响“反内卷”攻坚战……

 外媒评价说，中国在推动经济回稳向好的同时，正致力于解决结构性问题，这将进一步提高中国经济运行的效率。

 公平竞争是市场经济的基本原则。加强产品一致性抽查，开展反不正当竞争执法；重拳整治劣质低价等市场乱象，坚决打击侵权假冒、制假售假行为；加强标准制定，追求更有“技术含量”的价值竞争……更多举措着眼于以公平竞争淘汰低效、激励创新，更好实现资源优化配置、充分激发市场活力。

 着力推进互联互通的全国统一大市场——

 奔驰在神州大地的“复兴号”，能带动中国轨道交通产业链上多少企业？

 “动车组全产业链企业关联全球13个国家和地区，涉及国内20余个省区2100余家配套企业，产业拉动效应达1:5。加上轻轨、地铁等产品序列，带动6900多家企业。”“复兴号”制造企业、中国中车集团有限公司党委

书记、董事长孙才才说。

 如今的中国高铁，国内营业里程突破4.8万公里；全球市场上，雅万高铁开通运营，中国高速铁路车组出口欧洲，具有自主知识产权的世界先进高铁技术体系加速“出海”。

 肯尼亚农场里刚刚剪下的鲜嫩玫瑰，一天多时间就能抵达湖南长沙，并从这里发往全国各地；特斯拉首批商用车储能电池从上海港运往澳大利亚，更多新能源产品实现中国生产、全球交付；持续扩容的免签“朋友圈”，“即买即退”的离境退税政策，让“中国游”“中国购”火遍全球……

 打破区域、行业、市场等壁垒，促进要素自由流动和资源优化配置，在加快建设强大国内市场的进程中，不断增强对全球优质资源要素的吸引集聚，塑造出我国国际竞争和合作新优势。

 近期，全国首个跨省市、跨关区航空前置货站启用，最多可为企业节省地面物流成本近30%；今年前4个月，全国国际贸易销售额占全部销售收入比重为40.4%，比去年同期提高0.6个百分点；全国已有24家数据交易平台开启互认互通，数据流通成本大幅降低……

 “建设一个什么样的大市场，将在很大程度上决定中国经济未来的面貌。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

 今天的中国，在加快建设全国统一大市场中持续激发社会创造力和市场活力，以更高质量供给创造和引领需求，更好满足人民对美好生活的向往。

（二）

 一项行业准入的放开，能释放怎样的发展活力？答案是：5年，增加1倍。

 2019年版市场准入负面清单，取消了养老机构设立许可。在养老服务需求大幅增长和各类政策支持引导下，社会投资加快进入养老服务领域。截至2024年二季度末，全国各类养老服务机构和设施达41万个，其中社区养老服务机构和设施36.9万个，与2019年相比分别增加了1倍、1.2倍。

 市场准入是各类经营主体从事经营活动的制度型门槛。党的十八大以来，从试点着手，我国逐步建立全国统一的市场准入负面清单制度。历经4次修订，清单数量从2018年版的151项压减到2025年版的106项，一大批行业领域得以放开，改革红利持续释放。

 建设全国统一大市场，是破与立的辩证统一：既要针对突出问题集中攻坚，拆除“篱笆”；又要久久为功，善于运用改革的思路 and 办法，进一步健全相关体制机制和配套制度，培育企业成长的“沃土”。

 完善制度，保障市场机制有效运行，促进商品要素资源畅通流动——

 某地政府一份含有“区内行政事业单位和国企在同等条件下优先使用本地企业产品和服务”的专项引发热议，当地市场监管部门在公告督查中发现该公告违反公平竞争审查规定，督促相关部门抓紧修订。

 2024年8月1日，《公平竞争审查条例》施行，将政府干预经济的政策措施纳入审查框架，让政府“有形之手”尊重公平竞争的市场规律，尊重市场对资源配置的决定性作用，更好发挥政府作用。

 健全市场体系基础制度是市场体系高效运行的根本。

 着眼长远，健全市场基础制度规则统一的顶层设计。《关于完善市场准入制度的意见》《关于完善价格治理机制的意见》《关于健全社会信用体系的意见》发布，以统一的制度规则筑基统一大市场。

 瞄准关切，破除统一市场基础制度规则实践运行中的障碍。上线运行市场监管信用修复全国统一平台，推动船舶检验全国“通检互认”，健全“高效办成一件事”重点事项常态化推进机制……在更多领域更大范围加强部门协同和服务集成。

 让劳动者工作生活更加便利，让人才流动渠道更加畅通，是构建全国统一大市场的应有之义。

 扫描身份证，查询参保信息，打印参保证明……在河北三河市政务服务燕郊中心，市民高女士用了不到1分

钟，就在自助服务终端机上打印好北京参保证明。

 “中心设置了两台与北京城市副中心政务服务大厅相同的自助服务终端机，通过远程互动、异地收件、材料邮寄等方式，能够办理北京3477项、天津545项、河北2746项政务服务事项。”三河市政务服务燕郊中心负责人松说。

 我国每年约有1.5亿跨省流动人口。在全国统一大市场建设中，通过打破行政边界，全面取消在就业地参保户籍限制，健全统一规范的人力资本市场体系，推动医疗检查检验结果互认、异地异店退换货、公积金异地取用等，民生痛点得以不断破解，促进了人才资源合理流动、有效配置。

 疏通堵点，破除地方保护和市场分割，进一步畅通国民经济循环——

 剑指违规扩大审批准范围、变更或增设审批条件等15种违反市场准入制度要求的情形，市场准入壁垒清理整治行动正在全国范围推进。

 破除各种形式的准入壁垒，保障经营主体依法平等进入市场，是激发市场活力、畅通经济循环的必要之举。

 2025年2月17日，习近平总书记民营企业座谈会上强调，“扎扎实实落实促进民营经济发展的政策措施，是当前促进民营经济发展的工作重点”“要坚决破除依法平等使用生产要素、公平参与市场竞争的各种障碍”。

 优化新业态新领域市场准入环境，推进基础设施竞争性领域向经营主体公平开放，支持民间资本投资铁路、核电等领域重大项目……破除市场准入壁垒正向深水区挺进。

 一箭十星！3月12日凌晨，海南商业航天发射场一号发射工位首次发射圆满成功，长征八号遥六运载火箭将千帆星座第五批组网卫星送入预定轨道，标志着我国首个商业航天发射场已具备双工位发射能力。

 商业航天加速“起飞”，是海南自贸港建设成型起势的生动缩影。2021年，海南自贸港放宽市场准入特别措施出台，全面创新商业航天准入和管理机制，打通从研发制造、发射运营到应用服务的产业良性循环。截至今年2月底，已有超700家航天相关企业入驻文昌国际航天城，26家卫星产业链企业正加速落地。

 政府行为越规范，市场作用就越有效。

 中央财经委员会第六次会议首次将“统一政府行为尺度”纳入全国统一大市场建设核心框架，直指地方政府行为差异化的沉疴痼疾。

 有的地方在招商引资中恶性竞争，以税收优惠、补贴政策扭曲要素配置；有的地方环保执法、涉企检查等监管执法不统一，增加企业经营制度性成本……

 构建统一大市场，必须打破“小市场”；畅通国内大循环，必须防止搞封闭割裂的自我“小循环”。

 废止不符合要求的招商引资优惠政策；对不合规涉企收费项目，应废尽废、应调尽调……通过统一政府行为尺度，各地打破行政垄断和区域壁垒，推动有效市场和有为政府更好结合，努力实现优势互补、协同发展。

（三）

 建设全国统一大市场，既是发展命题，也是改革命题。

 从地方保护，到市场分割，再到“内卷式竞争”，深层次原因是体制机制问题。破题的关键，在于以进一步全面深化改革破思想认识之限、革利益格局之锢，在建设高水平社会主义市场经济体制中更好培育全国统一大市场。

 4月底，来自江苏与安徽的两家企业通过中国水权交易所线上平台完成水权交易，7万立方米的水源作为工业用水，在2025年内由安徽企业有偿转让给江苏企业使用。

 打破省级行政区划限制进行跨省水权交易，推动水资源管理从行政分配向市场化交易转变，为推动水权改革、助力生态保护和经济发展提供新思路 and 模式。

 要素市场是整个市场体系的基础。深化要素市场化改革，是纵深推进全国统一大市场建设的关键。

盐津主播蒋英——

直播助农增收促发展

◆通讯员 陈继冬 吴强

 夏日炎炎，一大早蒋英就背着背篓，开始走村入户收购农户家里的土鸡蛋、腊肉、笋干、蜂蜜、红苕粉等农产品。“奶奶，你眼睛不好就少出去揽活了，我又来收购你攒的鸡蛋啦。”蒋英笑着对村里一位奶奶说道，一边说着一边把奶奶手里的猪草接过来，顺手扔进了院子角落的猪圈里。

 蒋英是盐津洪状元农业科技有限公司的一名电商主播，她的抖音账号“云南蒋么妹”拥有6.7万粉丝。作为盐津县本土电商主播，蒋英放弃了原来在大城市教书的工作，毅然投身返乡创业浪潮。“回到家乡创业的初心是想帮助盐津的农户把地里的农产品更好地销售出去，让他们能够有更多的收入，同时我也想说离家人近一点，方便照顾他们。”蒋英饱含深情地说道。

 据了解，蒋英做直播已经2年多了，平均每月收购农产品的费用达5万元，这些钱实实在在地给了老百姓手里，助力他们提高了生活质量。蒋英经常到农户家里收购农产品，据她介绍，自己虽然是盐津本地人，但盐津的很多地方她以前都没去过。自从做了电商主播以来，蒋英走村入户收购农产品，如今，她的足迹已遍布盐津10个乡镇的各个村落。

 除了做电商主播，蒋英在走村入户的同时，还常常对遇到的贫困家庭施以援手。豆沙镇石门村的一户家庭，家里有4口人，其中2名学生，全家都领着低保，较为贫困。蒋英了解到他们家的情况后，每次到该农户家收购农产品时便总会多付些钱，比如收购三四十个鸡蛋，她却会支付上百元。后来，蒋英联系了自己所在的公司，对该农户家庭的2名学生进行资助，每人每月资助1000元，已经持续3年。这样的助农善举，蒋英还做了很多。

 “把每一个平凡的今天，都过成更踏实的明天”是蒋英的人生信条。像蒋英这样的盐津本地助农直播达人还有很多，他们都在为盐津贡献自己的一份力量。据悉，盐津县将持续完善电商人才培养体系，培养专业直播人才，为盐津电商产业发展注入源源不断的动力，让手机成为新农具，让直播成为新农活，为乡村振兴注入数字动能。

火把节活动点燃夏日激情



 近日，水富市西部大峡谷温泉景区开展火把节系列活动，吸引各地游客共赴这场夏日狂欢。景区内，“漂流河”“大喇叭”“超级水寨”“六彩竞技滑道”等特色项目人气火爆，成为游客争相体验的焦点。

 通讯员 谭兴华 刘伟 摄

铭记历史 缅怀先烈

李存山：一家三代四人从戎

◆云南日报记者 王剑剑

 7月的雨后，清爽舒适。记者来到通海县四街镇的一户农家，见到了身体硬朗的96岁老人李存山。

 1941年，12岁的李存山入伍。“我个子小，那时候还没有枪呢，把枪背在身上另一头就拖在了地上。”李存山说，“因为年龄小，我就在师医院当勤务兵。”1944年，他被编入滇军60军，在21师师部辐重营负责弹药补给。日本投降了，他随部队从个旧出发到越南接受日军投降。

 李存山跟随第60军从云南金平、屏边入越，沿滇越铁路推进至河内。“我们接受了日军投降，接收了他们的武器装备，然后又把一些装备交给了胡志明带领的军队。”李存山说。在河内，第60军还利用接收的日寇武器进行了轻武器更新，这些武器装备沿用至解放战争后期，甚至在抗美援朝中仍有使用。

 解放战争开始后，李存山所在的滇军（曾泽生部）被编入国民党军第一兵团，驻守长春。1948年10月17日，第60军军长曾泽生率部2.6万余人宣布起义，接受解放军改编。

 参加解放军后，李存山被编入50军149师炮兵团，担任1营1连弹药排副排长。“我们南下进入山海关参加平津战役，和平解放北京。然后继续南下，渡长江打到四川、重庆。”

 1950年10月，李存山所在的50军首批奔赴朝鲜战场，参加了第一、二、三、四次战役，在极端困难的条件下创造了多项辉煌战绩。李存山回忆道：“我们在仁川作战，飞机不来轰炸的时候就挖坑道，后来打下板门店，打过三八线，一直打到了汉城。”

 1951年1月，汉江阻击战打响。“我们的炮兵阵地在海岸上，把炮口对准大海防止美军从海上进攻，我们在那守了50个日夜。”回忆起当年的惨烈战况，李存山难掩悲伤之情：“我们的炮兵阵地附近驻扎了3个营，为了掩护我们撤退，很多战士牺牲了……”

 1955年5月，李存山回到通海，成为一名普通农民。1975年，李存山送大儿子李艳德参军入伍。1981年，二儿子李雁清也光荣入伍。兄弟二人入伍后都在中国人民解放军第二炮兵部队服役。几年前，李雁清的儿子李俊报考了军校。儿孙们都记着李存山常说的一句话，“作为中华儿女，就要随时准备为祖国作贡献。”

不做“低头族”！

一招教你缓解颈椎前倾

王云娜

 常常低头玩手机、从早到晚使用电脑、睡觉时枕头过高……现代人工作生活中的一些场景和习惯，容易让颈椎承受较大压力，导致颈椎前倾，严重时还会引发颈椎曲度变直。

 颈椎前倾、颈椎曲度变直是什么意思？有什么办法能够缓解“低头族”的不适？

 广东省广州医科大学附属第五医院脊柱外科主治医师张东升介绍，颈椎前倾又称“头前倾”，是指头部相对于胸椎和肩部向前偏移的体态问题。具体表现为头部相对身体的中轴线向前突出，呈现出一种头部前倾的姿态，常伴有肩圆等表现。当颈椎前倾等不良姿势持续的时间较长，或将导致颈椎原本的生理曲度减小或消失，出现颈椎曲度变直。

 “长期颈椎前倾会导致颈部后方肌肉疲劳，加速曲度变直。曲度变直后，又可能加重前倾体态，形成恶性循环。”张东升说。

 容易引发颈椎前倾的常见原因有如下方面：长期低头玩手机，眼睛盯着屏幕，头部重量会使颈椎承受较大压力；长时间使用电脑，身体前倾、头颈部前伸看屏幕；长期伏案学习、工作，头过度向前倾；睡觉时枕头过高、睡姿不良；平时缺乏锻炼，颈部肌肉太过薄弱等。

 颈椎前倾和颈椎曲度变直，有哪些症状？

 张东升表示，二者的一部分症状非常类似，包括：颈肩部局部的酸痛不适、颈肩僵硬、上斜方肌代偿性肥大、“富贵包”加重，还可能会出现头痛头晕的感觉。“当颈椎曲度变直发生时，通常意味着我们的关节、椎间盘、肌肉、韧带、筋膜等结构发生了一系列改变，可能伴有颈部深层疼痛、活动受限，严重的甚至会有肢体麻木、乏力等颈椎病的症状。”张东升说。

 判断是否出现颈椎前倾，有两个简易办法。一是自然站立或坐直，从侧面看，如果耳垂明显位于肩峰的前方，可能存在颈椎前倾；二是背靠墙，若后脑勺无法自然触墙且耳垂明显前移，也可能存在颈椎前倾。是否出现颈椎曲度变直，则需要去医院拍片确认。通过颈椎X线侧位片，可以准确地观察到颈椎的形态、曲度以及椎体的位置等，是确诊颈椎曲度变直的主要方法。

 如果出现颈椎前倾或是颈椎曲度变直的情况，应当如何缓解？

 “有一个‘小妙招’，可以随时随地练起来。”张东升介绍，面对墙壁，站在离墙一臂距离的位置，然后踮起脚尖，用手肘撑墙，将双手放于后颈部交叉，胸口尽量贴近墙壁，头往后仰，以这样的姿势坚持30秒。每天坚持锻炼，一段时间后可以看见明显效果。

 此外，还有一些运动康复的好办法。例如，进行颈部伸展运动，缓慢地将头向前后左右4个方向拉伸，每个方向保持5到10秒，重复多次；进行颈部旋转运动，缓慢地将头左右旋转，缓解颈部肌肉紧张；进行靠墙站立、头手对抗等简单的功能锻炼；培养可增强颈背肌群的运动爱好，比如游泳、羽毛球等。

 工作及生活习惯，也需要格外关注。工作时，应将电脑屏幕调至与视线水平的位置，避免长时间低头，且要定时起身活动，进行颈部放松。生活中，人们应当选择合适的枕头、床垫，枕头高度以自己的一拳高为宜，确保睡眠时颈椎也处于正常生理曲度。

（来源于人民网）