

“手机颈”、二郎腿、“沙发瘫”……

不良体态正悄悄损害你的健康

□ 窦 皓

拍照时脖子前伸、人显矮，久坐肩膀酸、腰不舒服，明明不胖却有小肚腩……这些看似普通的体态问题，正在悄悄影响脊柱、肌肉甚至心理健康。越来越多的研究表明，不良体态已成为都市人慢性疼痛的“隐形元凶”。

“不良体态不仅影响形象，更是颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧弯等疾病的诱因。及时纠正错误姿势，是预防慢性劳损的关键一步。”浙江中医药大学附属第二医院脑病与康复科主任毋振华说。

毋振华介绍，常见体态问题，多与我们的日常习惯密不可分。如智能手机、平板电脑等电子产品的过度使用，让“低头族”越来越多；久坐不动的生活方式，导致核心肌群无力；很多人把“沙发瘫”、跷二郎腿当作放松方式……“很多体态问题在早期是可逆的，但如果不加注意，可能发展为结构性改变，那时矫正就困难了。”毋振华说。

“手机颈”姿势易导致颈椎早衰

在现代都市的地铁车厢、写字楼里，随处可见这样的场景：人们低着头紧盯手机屏幕，肩膀不自觉地向前蜷缩，背部隆起如龟壳。这种典型的“手机颈”姿势，正在悄无声息地侵蚀着都市人的健康。

毋振华表示，当我们的头部保持直立时，颈椎承受的重量约为5公斤。有研究显示，头部每向前倾斜2.5厘米，颈椎负担就会增加约5公斤。这意味着，当我们以常见的30度角低头看手机时，颈椎承受的压力骤增至近20公斤——相当于在脖子上挂上了4袋5公斤装的大米。

这种不良体态引发的健康问题远比想象中严重。首先是颈椎早衰。有研究显示，每天低头使用电子设备超过4小时的人，颈椎退行性病变的发生率大幅高于普通人群。椎间盘长期受压会导致过早退化，就像过度使用的弹簧失去弹性。其次是脑供血不足。前倾的姿势会压迫颈动脉，影响大脑供血。临床上常见患者出现不明原因的头晕、注意力不集中甚至失眠，往往就源于此。

同时，约六成的慢性头痛患者存在颈椎姿势异常。这种疼痛常从后脑勺开始，向前放射至太阳穴，如同戴了顶“金箍”。心理学研究发现，驼背姿势会降低自信度，与抑郁症状存在显著相关性。当我们含胸驼背时，身体释放的压力激素水平会上升。

此外，浙中医大二院眼科主治医师杨立表示，不良体态还会导致眼睛长时间处于疲劳的状态，进而造成近视度数的加深。“不良的坐姿以及久坐，都是身体姿态异常的表现，这些都会导致我们的眼睛长时间处于疲劳

的状态，进而显著增加青少年近视的发生率。”杨立说。

针对“手机颈”，毋振华表示，要改变不良的生活和工作习惯，避免长时间低头看电子设备，每隔30分钟活动一下颈部，可以通过简单的抬头、旋转、拉伸动作来缓解疲劳。此外，他表示可以靠墙站立，后脑勺、肩胛骨、臀部紧贴墙面，下巴微收，每天坚持5分钟。同时，做好颈部拉伸，左手放在右耳上方，轻轻将头向左肩方向拉伸，保持30秒，换边重复。

长时间跷二郎腿损伤腰椎

在办公桌前，在咖啡厅里，这个动作几乎成为很多人的标配：悠闲地跷起二郎腿，一坐就是大半天。殊不知，这个看似舒适的姿势，正在你的身体里埋下一个个健康隐患。

浙江大学医学院附属第一医院骨科主任胡懿邵表示，当习惯性地跷起二郎腿时，身体正在经历一场“变形记”，骨盆发生三维扭转：前侧髌骨上旋，后侧髌骨反向旋转，就像拧毛巾一样扭曲。

胡懿邵表示，有研究认为，每个人的臀部大小、腿的长短、身高、体重都不一样，为了让身体适应不同的凳子，人们会自然而然地跷二郎腿，从而调整身体重心、保持平衡，因为跷二郎腿所形成的三角形姿势会让坐姿更加稳定、舒适。

跷二郎腿首先影响的就是脊柱，尤其是腰椎部分。跷二郎腿时，脊椎要配合单脚来维持平衡，长时间的受力会让脊椎发生变形、扭曲。跷二郎腿时，腰部会往后突出，这也是让我们觉得“放松”的原因之一。其实对腰椎最健康的姿势是“挺直腰板”，如果后凸，腰椎受力会以几何倍数增加。长此以往，对腰椎影响很大，会增加腰椎间盘突出概率。

其次是膝盖，跷二郎腿的膝盖会很大程度地弯曲，这对膝关节的损伤也很大。可以想象，一条韧带被长期拉伸到最紧绷，肯定会造成伤害。同时，跷二郎腿也会压迫腿部的静脉血管，造成静脉血流受阻、流速下降，会增加下肢静脉血栓的风险，特别是有静脉曲张疾病的患者，更需要注意。

专家表示，正确坐姿是双脚平放地面，双膝与髌同宽，收腹挺胸、挺直腰杆。如果你是二郎腿深度爱好者，建议每次跷二郎腿时间不超过15分钟，注意两腿交替，同时每静坐1小时，起身活动5分钟。

“沙发瘫”易引发慢性腰痛

结束一天工作后，很多人会不自觉地陷入沙发的“温柔乡”：腰部悬空，整个身体像融化的冰淇淋般瘫软。

当我们采用这种瘫坐姿势时，椎间盘持续承压。同时，这种姿势会导致腰大肌长期处于缩短状态，逐渐丧失弹性，腹肌和臀肌被过度拉长，变得松弛无力，背部竖脊肌持续紧张，引发保护性痉挛。这种肌肉失衡就像一支失去指挥的交响乐团，最终演变成慢性腰痛的恶性循环。此外，错误的放松姿势还会引发：胸椎后凸加重，形成“龟背”；颈椎被迫前伸，加速退变；膈肌活动受限，影响呼吸效率。

建议别窝进沙发瘫坐，试着坐正一点。避免完全悬空腰部，用抱枕支撑腰椎，保持脊柱自然曲度，每30分钟活动一次。休息时腰后最好加个靠枕，保持腰背的生理弧度，有利于腰椎的放松。同时不要一个姿势保持过长时间，最好每半个小时可以起身活动一下。

毋振华表示，健康的体态从侧面看，耳垂、肩峰、髋关节、膝关节、踝关节应呈一条垂直线；从背面看，双肩等高，脊柱正直，骨盆水平；从正面看，头部居中，下巴微收，锁骨对称。

“预防胜于治疗，良好的体态习惯将让我们受益终身。同时，体态矫正是一个循序渐进的过程，需要持之以恒。如果已经出现明显疼痛或功能障碍，建议及时就医，接受专业康复指导。”毋振华说。

小肚子突出可能是“骨盆前倾”

很多人明明体脂率正常，却总是苦恼“小肚子”突出；明明没有刻意锻炼臀部，却总被人夸“翘臀好看”。这种看似矛盾的身体特征，很可能正在向你发出警示：你的“蜜桃臀”或许是骨盆前倾伪装的假象。久坐不动、常穿高跟鞋以及错误的站姿都会导致骨盆前倾。

胡懿邵表示，我们的骨盆就像平衡的天平，稳稳托住上半身。但当骨盆前倾时，这个天平就失去了平衡。研究显示，骨盆前倾会使腰椎前凸角度增加15—20度，导致椎间盘后部压力激增40%。这就像让一根弹簧长期处于过度拉伸状态，最终必然导致弹性丧失——临床上表现为反复发作的慢性腰痛，严重者甚至出现腰椎间盘突出。

一旦发生前倾，整个脊柱都会产生代偿性改变。长期骨盆前倾会使胸椎后凸加重，形成驼背，同时可能引发脊柱侧弯。就像一栋倾斜的地基上的楼房，必然出现整体结构的扭曲变形。

建议可以设个“久坐提醒”，交替使用站立办公与坐姿办公，每日站立办公时间大于等于2小时，每30分钟起身活动一次，做简单的伸展运动。还可以进行腹部收紧练习：仰卧屈膝，收紧腹部使腰部贴地，保持10秒，重复15次。同时，做一些臀桥练习：仰卧屈膝，抬起臀部至肩、髋、膝成直线，保持5秒，重复10次。

（据《人民日报》）

立夏时节

护心顾脾养阳气

5月5日迎来夏季的第一个节气“立夏”。中医专家提示，立夏后气温逐渐升高，降雨增多，湿热之气渐盛，此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则，重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

中医认为，脾胃好，身体免疫力才能提高，身体才健康。夏季天气炎热，腠理开泄，容易耗气伤津，损伤脾阳。另外，由于暑湿困脾，脾胃运化功能失常，容易出现腹胀、嗝气、食欲不振等症状。加上有些人喜欢食用寒凉之品，刺激脾胃，容易诱发腹泻、腹痛。所以，夏季需从四个方面来护卫脾胃。

饮食养护

中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍，根据中医理论，湿热天气可致人体内外湿邪与热邪交织，易引发湿热咳嗽、暑湿感冒等呼吸系统健康问题；湿热天气还易出现外湿困脾，导致脾失健运，脾胃功能受损，出现腹胀、食欲不振、大便黏滞等现象；湿热体质者此时更易受外界环境湿热影响，面部出油长痘、大便黏滞等症状加重。

“立夏时节饮食宜‘清补为主，兼顾祛湿’。”崔云说，这一时期可适当食用乌梅、山楂等酸味食物以敛汗生津，适当食用苦瓜、莲子等苦味食物以清心火；可多食新鲜的蔬菜等食物，少食油腻辛辣，减轻脾胃负担；湿热渐重时可食用薏苡仁、赤小豆、茯苓、山药等健脾利湿之品；还应避免过量饮用冷饮、冰品，以免损伤脾阳，引发腹泻等情况。

推荐食疗方：四神汤（取山药、茯苓、莲子、芡实各15克，加水煎煮后滤取药液，加入大米50克，煮粥食用），适合脾虚湿盛者。代茶饮（取陈皮5克，炒薏米10克，沸水冲泡），可健脾祛湿。

起居运动

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄说，立夏节气还应夜卧早起，午间小憩以养心气；保持室内通风；保持平和心态，可静坐、听舒缓音乐以“静心”；选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等运动，避免大汗淋漓耗伤津液阳气。

辰时（7：00—9：00）吃早餐 在胃经旺盛时摄入温软食物（如小米粥、山药馒头）。

午时（11：00—13：00）小憩 午睡20—30分钟，可以静心养神，避免高温耗气。

亥时（21：00—23：00）入睡 保证子时胆经修复，促进肝胆疏泄，间接护脾。

晨起或傍晚进行适当运动，避开暑邪，以身体微微出汗为宜，推荐打太极拳、练八段锦及五禽戏系列运动，可以调理脾胃、扶正祛邪。穿着宜舒适透气，以棉质衣物为佳，出汗后要及时替换，保持皮肤干燥。大汗后不能立即用冷水冲凉，以免腠理开泄时寒湿直入伤及脾阳。避免对着空调或电风扇直吹，夜间睡觉要穿护肚睡衣顾护胃阳。

情志调节

夏季炎热，容易心火烦躁，导致肝火旺盛，横逆犯脾，出现嗝气、腹胀、恶心、排气多等消化不良反应。另外，忧思伤脾，可引起食欲下降、恶心想等。因此，要保持心态平和、情绪稳定、豁达开朗，有助于内脏功能的调和。

穴位保健

结合中医“治未病”理念，这一时节还可居家采用中医外治法方法进行保健。上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍，每日晨起以掌心轻轻空叩膻中穴5分钟，可化解郁热内蕴导致的心烦失眠；仰卧屈膝，双掌交叠顺时针环形推揉腹部，自剑突至耻骨为一遍，每日操作49遍，可破除春末积聚的湿浊，防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

舒缓情绪 夏季心火易旺，经常按压内关穴或大冲穴，能够疏肝健脾。

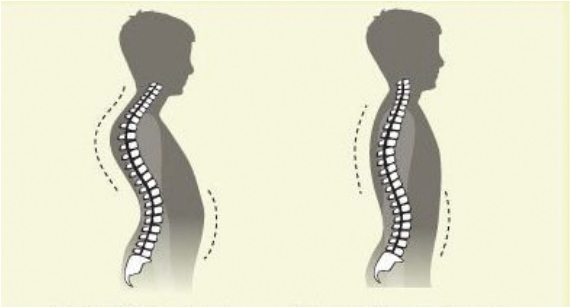
艾灸 常用艾条灸足三里、阴陵泉等穴位，可增强脾的运化功能。

（据《甘肃日报》）

不做“低头族”！

一招教你缓解颈椎前倾

□ 王云娜



脊柱后凸

正常脊柱

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？近日，记者采访了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。

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，常伴有圆肩等表现。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，一段时间后可以看到明显效果。

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。

（据《人民日报》）



第四十三期

◎图片来源于网络

