

“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，但如果不如加注意，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。前倾的姿态会压迫颈动脉，影响大脑供血。临幊上常见患者出现不明原因的头昏、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状态。

不做“低头族”！

一招教你缓解颈椎前倾

□ 王云娜

“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。

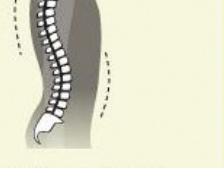
容易引发颈椎前倾的常见原因有如下方面：长期低头玩手机，眼睛盯着屏幕，头部重量会使颈椎承受较大压力；长时间使用电脑，身体前倾、头颈部前伸看屏幕；长期伏案学习、工作，头过度向前倾；睡觉时枕头过高、睡姿不良；平时缺乏锻炼，颈部肌肉太过薄弱等。

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。



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。



立夏时节

护心顾脾养阳气

5月6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、嗳气、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，夏季需要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，湿热天气可导致人体内外湿邪与热邪交炽，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保护胃肠。

情志调节

夏季炎热，容易心生烦躁，导致肝火旺盛，横逆犯脾，出现暖气、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，经常按压内关穴或太冲穴，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》）



◎图片来自网络