

别让颈椎提前“老去”

胡 彬

成都航天医院骨科 610100

【中图分类号】R681.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-087-01

网络发展的迅速让越来越多的人渴望去获取知识、信息，在这一背景下，“低头族”就成为一种越来越普遍的现象。经济的飞速发展也使得人们的生活节奏变得加快，很多是因为工作而损害到健康，从而引发了一系列“办公室疾病”。其中，颈椎病就是比较常见的一种。这一问题的是长期积累的结果^[2]，多数情况下，颈椎病的出现是由于人们在日常活动中没有关注日常颈部的锻炼导致的，由此我们不难得出结论就是只要我们在日常生活中注意细节就可以避免颈椎病问题。

一. 颈椎的基础保健

1、纠正不良的坐姿

颈椎病问题与不良坐姿有很大关系，如果人们长时间伏案工作。打麻将、玩电脑等都会因坐姿不良对颈椎产生损害，出现慢性劳损问题。因此需要在做以上活动时保持正确的坐姿，以保持脊柱的正直，可以在平时可以每间隔 15 分钟左右活动一下颈部，做一下全身运动。

2、纠正不良的睡姿，选用合适的枕头

睡姿也会对颈椎产生一定影响，睡姿不对会让颈椎和韧带出于紧张状态，产生压迫后也会给颈椎带来损伤。所以在睡觉时要养成正确的睡姿，主要以侧卧为主，俯卧为辅。此外，枕头的高低和质量也会对人的颈椎产生影响，最佳的枕头高度要控制在 10 公分左右，枕芯最好采用柔软、弹性好的材料。

3、加强颈部的锻炼

平时注重对颈部肌肉进行锻炼可以很好地预防颈椎病，需要注意的是在开展颈部运动时要注意把握合适的度，不科学的颈部运动会损伤颈椎。结合实际可知正确的颈椎锻炼方法应该是通过慢跑、甩手运动、瑜伽和游泳等活动利用肩部和上肢的运动对颈部肌肉进行锻炼。

二. 夏季颈椎病高发季

夏季温度比较高，人们喜欢长时间待在空调屋里，外加一些不良的坐姿都会对颈椎产生影响。燕园绿科提醒，子啊夏日也要做好颈部护理工作，特别是上班族，更加要关注颈肩运动，做好保养工作。

凉：冷风频吹颈部受凉

夏日如果长时间在空调房待着，很容易让颈背部着凉，时间一长就会让肌肉组织出现紊乱、引起血液循环受阻。颈部肌肉受损会对肌肉和韧带带来损害的同时导致颈椎的生理活动出现紊乱，导致颈椎病的出现。基于此需要避免颈肩部长时间接受空调和风扇吹，如因工作需要长时间在空调房待着可以采取带上纱巾，避免颈部受凉。

宅：久宅不动也伤颈

夏季由于室外温度过高使得人们喜欢长期宅在家里看电视、玩电脑，这些活动都会让人们长期保持同一种姿势，导致肌肉受力不均，引起脊椎出现不适的感觉，特别是由于长期低头问题，更易导致脊椎出现扭曲，这些都是诱发颈椎病的重要因素。因此，为了保护颈椎就需要经常变换坐姿，最好定期站起来活动一下，这样可以对颈椎起到一定保护作用。

枕：频繁翻身脖子落枕

夏季气温高加大了晚上睡觉时翻身的频率，如果选择的枕头不合适，将会出现落枕问题。枕头过低会导致头部处于下沉状态，导致颈部痉挛，枕头过高会让颈部肌肉处在牵拉状态，因此要选择合适的枕头，避免因枕头不合适给颈椎带来不适的感觉。

三. 警惕颈椎病危害

1、可引起高血压

长期患有颈椎病的患者会引起血压问题，但是主要还是以高血压为主。很多因颈椎病导致的高血压患者长出现头痛、头晕、全身乏力、胸闷、耳鸣眼花等情况^[3]。

2、可引起心动过速

颈椎病还会导致患者出现心动过速的症状，这主要是因为该患者颈部的第四根神经在受到增生的颈椎的刺激后出现的。一般在患者颈部位置突然出现改变的时候出现。

为了不让我们颈椎提前“老去”我们是时候作出改变了^[1]：

1. 简易坐

双腿自然交叉盘坐，双手在下腹部交叠
脊柱延展，肩膀放松
保持 12 次深呼吸

2. 雷电式变体

膝盖跪地，右手放下背部，左手上举
然后左手撑地，放左脸着地，左手放在下背部
保持 10 次呼吸，换边重复

3. 蝗虫式变体

趴下来，双脚打开与髋同宽
右手左手来到下背部，掌心朝上
吸气抬起胸腔、下巴，左手放到前额
保持 5 次深呼吸，换边重复

4. 猫式婴儿式转换

先做婴儿式，然后吸气来到猫式
呼气回到婴儿式
重复做 10 次

注意呼吸的配合，动作缓慢

5. 站立前屈

双脚打开与髋同宽，呼气往下折叠 90 度，双手放于膝盖处
吸气延展脊柱，呼气再向下完全折叠
吸气回到 90 度，呼气保持
吸气再回正
重复 10 次

参考文献

- [1] 张添光. 颈椎病的康复治疗 [J]. 医疗保健器具 .2004(02)
- [2] 杨其霞. 对颈椎病患者的健康教育 [J]. 南京部队医药 .2002(02)
- [3] 魏倩, 马丁, 赵昕. 浅谈对进行保守治疗的颈椎病者实施综合护理干预的临床效果 [J]. 当代医药论丛 .2014(20)