

据光明网3月11日援引央视网报道：人的颈椎在整个脊柱中体积最小，一共只有七截，但它的活动范围却比胸椎、腰椎大得多，而且活动频率高，负重也比较大。正常平视的时候，脖子只用承担头部的重量，大约四五公斤。但当你低下头时，这个重量就会发生变化，低头45度时，脖子承受的重量高达二三十公斤，相当于头顶十几瓶大可乐！



媒体报道截图（图片来源：安徽卫视）有人会说，那我躺着玩总行了吧？然而，不论平躺还是侧躺，颈部和背部的肌肉力量并不会得到放松，反而会僵硬紧张，更加容易造成背部力量不均衡，从而导致颈椎病。躺着看手机，举着胳膊，对肩关节和手腕也会带来不利的影响。脖子上的不可承受之重，不仅会给颈椎带来巨大压力，轻则僵硬酸痛，重则瘫痪，还会影响到身体其他的部位，带来一系列连锁反应。健康的颈椎本身有着良好的前凸弧度，周围的韧带、肌肉附着在颈椎上，维持了颈部整体的稳定性。但如果长期低头，颈椎的生理曲度就会发生改变，周围的肌肉甚至胳膊、眼睛、脸部皮肤等都会受到影响，可谓是牵一发而动全身。“长期低头玩手机会变丑”，真不是危言耸听！三招助你缓解肩颈不适据太原晚报3月3日报道：北大医院太原医院（市中心医院）骨科学科主任、主任医师霍建忠表示，如今，颈椎病发病呈年轻化，人们每天盯着电脑、手机，头部和颈部保持一个姿势很长时间，正是因为这种状态，导致颈椎病找上门。另据人民网3月4日报道：目前，颈椎病已成为多发病，越来越多的“低头族”出现颈椎问题。四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧在接受人民网记者采访时表示，颈椎病已呈现年轻化趋势，加强防治刻不容缓。那么，该如何预防颈椎病呢？陈莞婧建议，做好颈部保暖，冬季可以戴丝巾或围巾，夏季避免空调直吹颈肩部。纠正生活中的不良姿势，工作中要维持正确的坐姿，使案台与座椅高度相称，适于自身。尽量避免过度低头屈颈，桌台可适当高些。看平板电脑应使用支架，看手机应将手抬高，使屏幕和视线基本齐平。



媒体报道截图（图片来源：安徽卫视）“另外，每坐、卧、斜靠1小时，应起身活动5分钟。”陈莞婧向大家推荐了3个颈部训练动作，帮你缓解肩颈疼痛僵硬，预防颈椎病。头手相抗：双手十字交叉置于枕后，保持双前臂平行，手向前用力拉，头向后用力靠，相互抵抗3秒后，缓慢回正。8次为一组，做3组。颈项争力：一手放于身后，一手放在胸前。手掌平行推出，头向对侧旋转至极限，保持3秒后，缓慢回正。8次为一组，做3组。抬头望掌：双手交叉，举过头顶，掌心向上，头向后仰，眼睛看向手掌方向，保持3秒后，回正。8次为一组，做3组。陈莞婧提示，进行上述动作训练时，如出现头晕或疼痛，应立即停止训练。极目新闻综合央视网、人民网、太原晚报、安徽卫视（来源：极目新闻）