



# 长期久坐低头 你的脊柱还好吗?



脊柱是人体的重要“支柱”，也是人体健康中最容易被忽略的部位。由于现代人的工作和生活方式的改变，近年来，脊柱疾病正呈现逐年增多并逐渐年轻化的趋势，颈肩腰腿疼已经成为世界上除感冒以外的第二大流行病。首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心副主任医师甄巧霞提醒，关注脊柱健康，保护脊柱，应该在日常生活中得到重视。

□本报记者 陈曦

## 你的脊柱健康吗?

当你感觉有以下症状时，预示脊柱已经处于亚健康状态，需要到医院检查治疗：

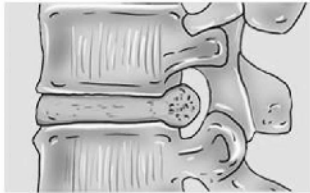
颈腰背部酸痛，僵硬不适，常感疲劳、乏力。双肩不等高，背部有持续的紧张感和压力感，难以完成舒适的深长呼吸。颈、背、腰活动范围减少，运动时关节易发出弹响声。两条腿长短不一，坐位时臀部易偏向一侧受力，鞋子的后跟被磨得高低不平，走路时脚尖向外展开。

## 脊柱疾病越来越趋于年轻化

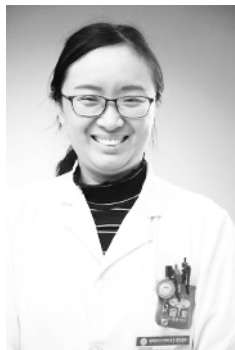
公众对脊柱健康最大的误区就是认为脊柱疾病应该是老年人才会得，年轻人不会得，这是一个很大的误区。

脊柱疾病以前确实是老年人或重体力劳动者的专利，但是随着现代生活节奏的加快，电脑、智能手机、互联网的普及，年轻的低头族、久坐族都是脊柱疾病的高发人群。这些人长期弓着腰工作，不注意腰椎的保护，会破坏腰椎正常的生理前凸，导致腰椎生理前凸减小，从而对腰部的肌肉、韧带、椎间盘造成损伤，进而引发腰部的疾病。

此外，长期开车的司机也是脊柱疾病的高发人群。因为长时间开车，有时会不自觉地向后弓着腰，破坏了腰部的正常生理曲度，导致腰部肌肉的紧张、痉挛，严重的会导致腰椎间盘突出。



## 本期嘉宾



首都医科大学附属北京康复医院  
神经康复中心副主任医师  
甄巧霞

出，从而引发腰部、下肢麻木、疼痛的症状。

## 脊柱退行性改变不能逆转

脊柱疾病中最常见的是脊柱退行性疾病。脊柱退行性改变是生理老化的过程，脊柱的退行性改变包括椎间盘、椎间关节、韧带的退行性改变和继发性的椎间孔狭窄、椎体边缘骨质增生和硬化、椎体骨质疏松、骨小梁稀疏、椎间隙变窄、椎小关节肥厚，然后是黄韧带增厚钙化。一般是不伴有明显临床症状的，部分患者可能会出现腰背部疼痛。

腰痛、颈部疼痛是脊柱退变

的一个常见的临床表现，给患者生活、工作造成巨大影响，给患者和家庭造成沉重的家庭负担。其病因复杂，包括：腰肌劳损、椎间盘源性腰痛、椎间关节损伤。如有间盘突出或黄韧带肥厚，造成椎间孔或椎管狭窄可压迫神经造成上、下肢疼痛、麻木的症状，严重时可能发生瘫痪。退行性病变一旦形成，不能逆转，只能延缓。所以最好的方法就是防止或延缓脊柱退变。

## 切勿长时间维持同一个姿势

避免和预防脊柱疾病最好的方法是维持脊柱正常的生理曲度。人的颈椎、腰椎是向前凸的，胸椎向后凸。工作生活中不

要长时间低头和弯腰搬重东西，这样可以维持颈椎、腰椎前凸的状态，从而能保持它的生物力学稳定性，避免颈椎、腰椎疾病的发生。

生活中，在用电脑、看书、看手机时，不要长时间维持同一个姿势，避免颈肩过度疲劳。如果工作中确实需要低头，那么可以在工作半小时到1小时的时候，休息10分钟左右，做做颈椎的保健操，让颈椎尽量向后仰，缓解一下颈部疼痛的症状。睡觉时枕头不要过高，因为枕头过高，相当于整晚迫使颈椎向后凸，从而改变颈椎生理曲度，诱发颈椎病。此外还可以做一些有助于脊柱健康的运动，比如说游泳、打羽毛球等等。

## 相关链接

### 七个动作让你远离脊柱疾病

两肘弯曲，含胸，两肘胸前相触。前臂外展。两肘外展，与肩平行，重复数次。

双手打开，身后合拢，头向后仰，双臂在体后尽力向上向后拉伸，重复数次。

双臂上举合十，向上拉伸，冥想整个人都在向上挺拔，重复数次。

双手叉腰，双脚开立，与肩同宽，按照左前右后的方向扭动腰部，然后反向运动，重复数次。

双脚开立，与肩同宽，上身从左向右侧转，左手轻放后腰，右手轻搭左肩，眼睛看对侧脚后跟，回位。反向运动。重复数次。

双脚开立，与肩同宽，体向前俯，左臂触摸对膝，右臂向外伸展，转头望向伸展臂。左右交替四次。

颈部书写“米”字。颈部运动，运动幅度不宜过大，健康年轻人可做到最大功能位，中老年人依自身情况而定，舒适为度。

颈部肌肉锻炼宜在颈项肌紧张状态下进行。

### 锻炼注意事项：

运动强度以及运动量要把握适度、适量，因人而异。

若在锻炼过程中出现其他疾病，如发热、感冒等应暂停。

在运动后切勿立即进行热水浴、桑拿或蒸汽浴，这样可导致循环血量进一步集中外周，从而使血压下降、心律失常等。

运动后不应有疲劳感，否则提示运动强度过大。

在运动中若出现不适，应终止运动，防止出现不良后果。

衣着要合身，以免影响活动效果。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 身体喜欢的吃饭顺序



饥肠辘辘时，如果先食用蔬菜，然后食用蛋白质，最后吃高血糖反应的碳水化合物，不仅有利于控血糖，对减肥也是很有帮助的。具体来说，“纤维类→蛋白/脂肪类→碳水类”这个吃饭顺序，对健康比较好，其实也就是先吃素菜，再吃荤菜，最后吃主食。

### 刷牙别忘了刷一下舌头



舌面质地粗糙，有许多小的突起乳头，高低不平，极易成为藏匿病菌的温床。如不定期清洗，细菌会悄悄生活在舌头细缝里，并逐渐侵害到牙齿、牙龈、咽喉，引发口臭，甚至诱发口腔溃疡。刷舌时可以购买专门的刮舌器，或直接用牙刷轻柔地刷舌面。注意刷舌不宜过久过猛，相比竖着刷，横着刷更有效防呕吐感。

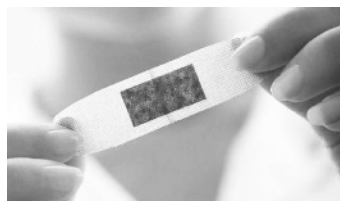
### 红灯

### 长倒刺千万别硬撕



入秋后天气干燥，甲周皮肤缺乏汗腺和皮脂腺，容易缺水，倒刺就会增多。出现倒刺时这样处理：用温水浸泡有倒刺的手指或用热毛巾敷手，待周围皮肤变得柔软后，用指甲钳将其从根部剪掉。剪完倒刺可抹点护手霜，或用含维生素E的营养油按摩指甲四周及指关节。

### 七种情况不能用创可贴



创可贴针对小而浅、出血量少、切口整齐的伤口最为适用，使用前应消毒处理并随时观察伤口，出现异常要停止使用、及时就医。7种情况不能用：窄而深的创口；烧烫伤；创面较大、伤口存在污染及异物；动物咬伤或抓伤；皮肤肿胀；糖尿病患者的伤口；对医用胶布或苯扎氯胺过敏者。

## 北京疾控提醒您

# 冷空气来袭 预防流感请及时接种流感疫苗

重阳节一过，京城秋意渐浓，近期冷空气频繁来袭，气温断崖式下降。

秋冬季是流感等呼吸道传染病高发季节，且全球新冠疫情仍处于高位，今冬明春按照季节性特点极易出现流感与新冠等呼吸道传染病叠加的情况。

根据近期我市流感监测数据显示，全市二级以上医院监测流感样病例的人数和呼吸道标本病原学监测阳性率与去年同期相

比，均已开始上升。

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。自9月22日起，全市已陆续启动470余家预防接种门诊，向市民提供流感疫苗接种服务。

截至10月15日，全市已有70万人次完成流感疫苗接种，包括35万60岁以上老年人和19万中小

学生。流感疫苗接种工作正在有序进行，本市出生日期在1961年12

月31日之前的京籍老年人，可由村/居委会组织，在约定时间段凭本人有效身份证或社保卡去接种门诊免费接种。

在京中小学校、中等专业学校、技工院校学生以及来京就读的外地、外籍学生，都可以免费接种流感疫苗；近期本市正在开展中小学生的免费集中接种，请家长留意学校下发的接种通知，配合学校完成接种，以保障学生身体健康。



另外，有接种需求的市民，都可以提前向接种门诊预约疫苗，按照预约时间前往接种。  
(午综)