

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?记者采访了相关专家。

### “低头族”颈椎前倾高发

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。

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?

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,通常意味着关



不做“低头族”

## 一招教你缓解颈椎前倾

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。

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。

### 出现颈椎前倾应当如何缓解?

为您推荐有一个“小妙招”,可以随时随地练习: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、打羽毛球等。

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,应选择合适的枕头、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。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 爱运动的人情绪更稳定



研究发现,运动能有效抑制坏脾气和不同类型的攻击行为。运动时大脑会分泌内啡肽和多巴胺,带来愉悦体验,缓解紧张情绪,使人更倾向于采取合作而非攻击反应。运动有助激活前额叶皮层,增强大脑的抑制、控制功能,可以把爆发的情绪压下去。运动还能改善注意力和认知,让人把对压力的纠结转移出去。

#### 总是睡不着的8个助眠建议



总是睡不着?试试这8个方法:创造良好的睡眠环境;尽量固定上床的时间;制定并调整睡眠计划;规律作息定时睡起;床是专属睡眠活动区;中途起床避免刺激活动;控制午睡时间和频率;睡前进行放松活动。

### 红灯

#### 忌辛辣不单指辣椒



医生叮嘱患者“忌食辛辣”,可能不少人通常理解为不吃辣椒就可以,事实上,所有强烈刺激性的食物都要少吃。刺激性食物分为三类:辣椒、生洋葱、生韭菜等口感辛辣的蔬菜;胡椒、花椒、八角、桂皮、芥末等调味品;啤酒、小甜酒等饮品类。

#### 建议吃小龙虾一次别超10只



不建议太过频繁地食用小龙虾,中等个头4-6钱(15-30克)的小龙虾15-25只左右。要是经过油炸的麻辣、十三香或是蒜蓉小龙虾,更要“悠着点”,每次最多不超过10只。此外,尿酸高、痛风人群,对小龙虾过敏的人群,老人、小孩、孕妇和体弱者,都应该尽量少吃或者不吃。

## 消防教您如何应对冰雹天气

□本报记者 周美玉

近日,我国北方多地出现强对流天气,局地出现冰雹,给市民出行带来安全隐患。冰雹天气下,行人、骑行者和驾驶员应如何避险?大兴区消防救援支队相关负责人为市民梳理出一些科学应对方法。

冰雹天气下,路上行人应尽快进入室内或坚固的建筑物内躲避,避免在树下、广告牌下停留,以防雷击或坠物风险。若暂时无法找到遮蔽处,可用背包、厚衣物等护住头部和颈部,减少暴露在外的身体部位。市民切记躲避时要远离易碎品,要观察四周是否有容易掉落的高空物品,以免被砸到。同时注意远离窗户等玻璃制品,因为冰雹可能会砸碎玻璃,从而对人造成损伤。避免躲藏的风险区域有:低洼易积

水处;河道泄洪区;树木、广告牌下方;外墙有悬挂物的建筑。

对于电动车、自行车骑行者,冰雹天气应尽快停车,将车辆停放在安全区域,并寻找附近商铺、地铁站等场所躲避。切勿冒雨骑行,以免因视线模糊、路面湿滑导致摔倒或被冰雹砸伤。若周围无遮蔽物,可蹲下降低身体高度,并用头盔或衣物保护头部。

驾驶车辆行驶途中突遇冰雹,驾驶员应保持冷静,立即降低车速,开启双闪灯,并就近寻找地下停车场躲避。若无法立即停车,应保持安全车距,避免急刹车或猛打方向,防止车辆失控。冰雹可能伴随强风或暴雨,需注意观察路况,避开积水路段和倾倒的树木、电线杆。

市民应密切关注天气预报和冰雹预警信息,强对流天气期间尽量减少外出。若必须出行,建议携带防护工具,如雨伞、头盔等,并选择安全的交通方式。

强对流天气不仅对户外活动造成影响,室内也应提高防范意识。冰雹天气下,居家、办公场所如何确保安全?该负责人介绍,冰雹天气下,风力往往较大,冰雹可能击碎玻璃,造成安全隐患。室内人员应第一时间关闭门窗,拉上窗帘或百叶窗,避免因玻璃碎裂导致飞溅伤害。尤其要远离落地窗、阳台等易受冲击的区域,老人和儿童应转移到房间内侧活动。

冰雹常伴随雷电和短时强降雨,可能引发停电或电路故障。室内人员应提前拔掉电器插头,

避免雷击损坏设备。若发现房屋漏水或电路异常,应立即切断电源,并联系物业或专业人员处理,切勿自行检修。

对于高层住宅或写字楼内的市民,需警惕冰雹和大风叠加导致的窗外物品坠落。应及时收好花盆、晾衣架等室外悬挂物,避免砸伤行人。若听到建筑物外墙或玻璃有异响,应迅速撤离至安全区域,并通知物业排查隐患。

市民应关注天气预报预警信息,强对流天气可能影响交通和物资供应,市民可适当储备饮用水、食物和应急药品,避免冰雹持续时外出采购。若必须出行,应确认户外安全后再离开,避开广告牌、临时搭建物等高风险地点。

·广告·

丰台区市场监管局

## 开展“锦绣花城先丰行”健步走活动

为贯彻落实全民健身国家战略、关心关爱职工身心健康,近日,丰台区市场监管局组织干部职工走进被称为“首都绿色客厅、京南锦绣花城”的北京南苑森林湿地公园,开展以“锦绣花城先丰行”为主题的健步走活动。

丰台区市场监管局相关负责人表示,此次活动既是亲近自然的健康实践,更是“长辛先锋”

党建品牌的生动诠释,号召干部职工们肩负“先锋引领、服务为民”的担当,将活动中汲取的生态活力,转化为干事创业的强大动力,以更加饱满的热情投入到“锦绣花城”建设中。

随着发令声响,健步走活动拉开帷幕。本次活动精心规划了全程5公里的路线,沿着南森步道展开,沿途设置了4个能量补

给站与打卡点,为参与者提供充足的后勤保障。

活动现场,干部职工们结伴而行、步伐矫健、精神抖擞,彰显团结拼搏的精神风貌。5公里健步走赛道从绿意葱茏的露营地出发,途经童趣盎然的小火车站、静谧悠然的海子森林,随后经过书香萦绕的森林书屋,最终回到出发点。

健步走活动让广大干部职工在紧张的工作之余放松身心,提高身体素质,增强团队意识,促进部门间交流融合。此次健步走活动为丰台区市场监管队伍注入“竞标争先”的奋进力量。下一步,丰台区市场监管局将凝聚奋进力量,激励干部职工以实际行动为建设“锦绣花城”贡献市场监管力量。(段荣)