

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

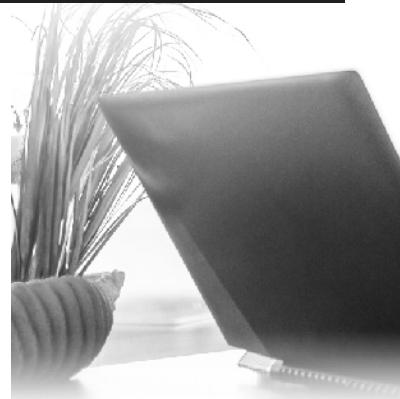
颈椎前倾又称“头前倾”，是指头部相对于胸椎和肩部向前偏移的体态问题。具体表现为头部相对身体的中轴线向前突出，呈现出一种头部前倾的姿态，常伴有圆肩等表现。当颈椎前倾等不良姿势持续的时间较长，或将导致颈椎原本的生理曲度减小或消失，出现颈椎曲度变直。

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，还可能会影响头部头晕的感觉。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

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水，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。

(段荣)