

# “低头族”，你的颈椎还好吗？

## ——日常生活中如何保护颈椎

颈椎发出的“预警信号”。长期低头、久坐不动会导致颈部后侧肌肉持续紧张，局部血液循环受阻，代谢产物堆积，引发酸胀和疼痛。若长期如此，颈部肌力会失衡，椎间盘受力异常，退变加快，最终可能发展为颈椎病。

同类型的颈椎病表现各异：有的仅表现为颈肩疼痛，有的出现上肢麻木、乏力，严重时连拧瓶盖、拿筷子都费劲；还有会反复头晕、恶心、视物模糊。更值得注意的是，颈椎问题正明显“年轻化”，不少二三十岁的年轻人，颈椎影像学检查已出现退变。

### 避坑指南：你以为的“放松”可能伤颈椎

脖子不舒服后很多人会先想到用力扭动脖子，或者找人“咔咔”按两下，认为响了就是“通”了。其实，颈椎不喜欢这种粗暴操作，频繁、幅度较大的甩头、旋转，可能会拉伤肌肉，甚至可能对关节、血管造成风险；还有人迷信各类“神器”，认为买个颈托、按摩仪就能万事大吉，其实这些工具只能提供短期的帮助，都是治标不治本的。真正决定你颈椎好坏的是你每一天日积月累的姿势和习惯。

### 生活中的“微调”：不改变节奏也能护颈椎

在日常生活中，完全不用手机和电脑并不现实，保护颈椎的关键不是强行戒掉电子产品，而是学会“聪明的用”。调整视线高度：看手机时应尽量抬高屏幕至接近眼睛高度，让眼睛向下而不是低头弯颈；使用电脑时调整座椅和屏幕高度，使视线自然平视。拒绝“长时间静止”：避免长时间保持同一姿势，可遵循“30~40分钟原则”，每隔一段时间起身活动颈肩，如伸展或转动肩颈，以减轻颈肩负担。

### 从“脖子酸”到“颈椎病”：沉默的警报